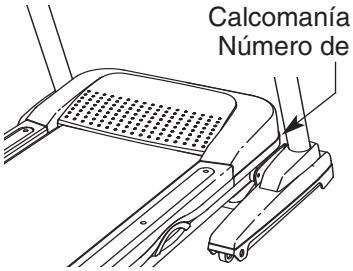
PRO-FORM®

6.5 X

Nº de Modelo PETL31806.0
Nº de Serie _____



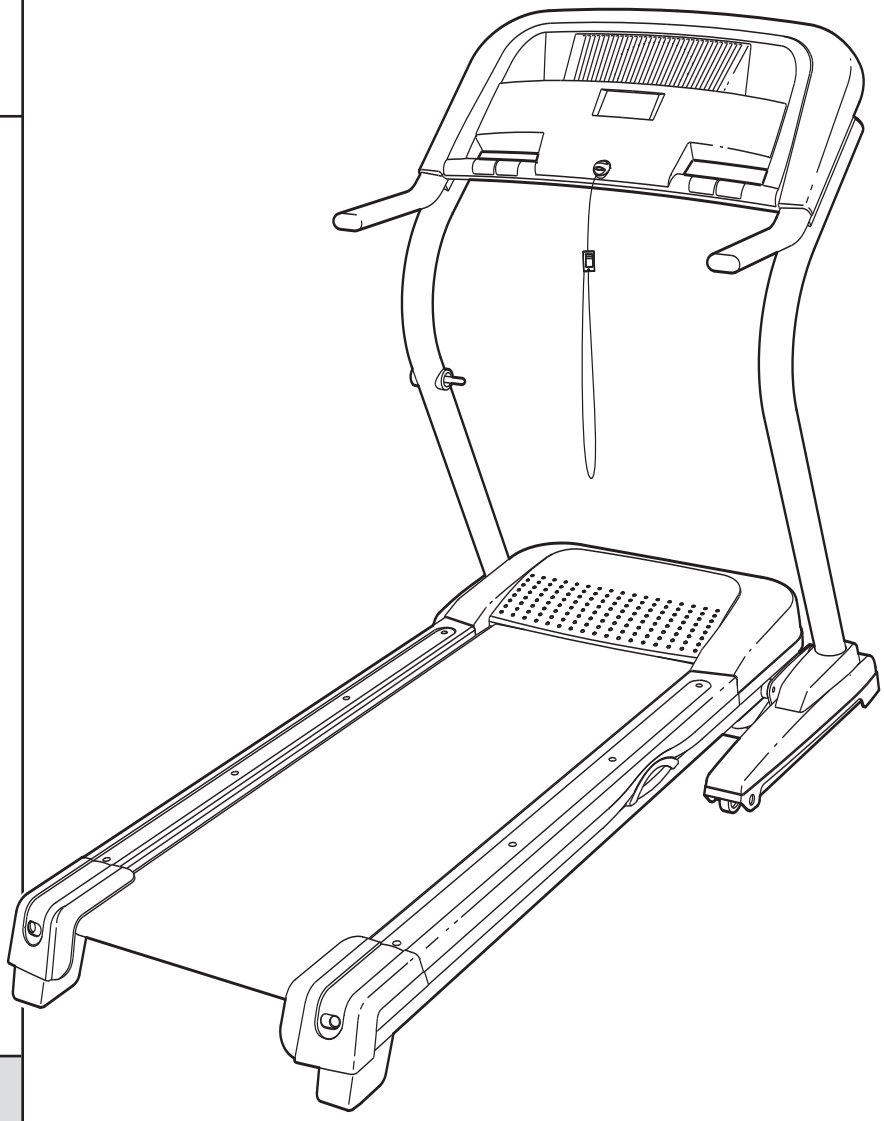
¿PREGUNTAS?

Como fabricante, nosotros estamos cometidos a proveer satisfacción completa al cliente. Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas, por favor llame el número de teléfono en la tarjeta de garantía que acompaña éste manual.

⚠ PRECAUCIÓN

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

MANUAL DEL USUARIO



Página de internet

www.iconeurope.com

PRO-FORM® 6.5 X

CONTENIDO

PRECAUCIONES IMPORTANTES 3
ANTES DE COMENZAR 5
MONTAJE 6
FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES 13
COMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER 23
PROBLEMAS 24
GUÍAS DE EJERCICIO FÍSICO 26
LISTA DE PIEZAS 27
DIBUJO DE LAS PIEZAS 28
COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO . . . . . .Contraportada

PROFORM es una marca registrada de ICON IP, Inc.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de quemaduras, fuego, choque eléctrico o lesiones a personas, lea las siguientes precauciones importantes e información antes de operar la máquina para correr.

1. **Es la responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de la máquina para correr estén adecuadamente informados sobre todos los avisos y precauciones necesarios.**

2. **Use la máquina para correr solamente como se describe.**

3. **Coloque la máquina para correr en una superficie plana, con al menos 2,5 m de espacio libre en la parte trasera y 0,5 m en cada lado. No coloque la máquina para correr sobre una superficie que pueda bloquear cualquier apertura de aire. Para proteger el piso o la alfombra de cualquier daño, coloque un tapete debajo de la máquina para correr.**

4. **Guarde la máquina para correr en un lugar cerrado, lejos del polvo y la humedad. No guarde la máquina para correr en el garaje o en un patio cubierto o cerca de agua.**

5. **No utilice la máquina para correr en lugares en donde se usen aerosoles o donde se administre oxígeno.**

6. **Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos lejos de la máquina para correr a todo tiempo.**

7. **La máquina para correr deberá ser usada solamente por personas cuyo peso sea de 125 kg o menos.**

8. **Nunca permita que más de una persona use la máquina para correr al mismo tiempo.**

9. **Vista un vestuario apropiado cuando use la máquina para correr. No use ropa suelta que pueda engancharse en cualquier parte de la máquina para correr. Ropa de deporte ajustada es recomendable para hombres y mujeres. *Utilice siempre calzado de deporte. Nunca use la máquina para correr descalzo, en calcetines o sandalias.***

10. **Cuando conecte el polo de tierra (vea la página 13), enchufe el cable eléctrico en un circuito de tierra. Ningún otro aparato deberá estar conectado al mismo circuito.**

11. **Mantenga el cable eléctrico lejos de superficies calientes.**

12. **Nunca ponga en movimiento la banda para caminar mientras que el aparato esté apagado. No ponga a funcionar su máquina para correr Si el cable eléctrico o el enchufe están dañados o Si la máquina para correr no está funcionando correctamente. (Vea la sección PROBLEMAS en la página 24 si la máquina para correr no está funcionando correctamente.)**

13. **Lea, entienda y pruebe el procedimiento de detención de emergencia antes de usar la máquina para correr (vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 15).**

14. **Nunca ponga en funcionamiento la máquina para correr mientras esté parado en la banda para caminar. Sujete siempre la baranda cuando haga ejercicio en la máquina para correr.**

15. **La máquina para correr es capaz de alcanzar altas velocidades. Ajuste la velocidad gradualmente para evitar cambios repentinos de velocidad.**

16. **Nunca descuide la máquina para correr mientras esté funcionando. Siempre saque la llave y desenchufe el cáble eléctrico cuando la máquina para correr no esté en uso.**

17. **El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores, incluyendo el mismo movimiento de la persona haciendo ejercicio, pueden afectar la exactitud de la lectura del pulso. El sensor de pulso está diseñado únicamente como ayuda para el ejercicio, determinando el ritmo cardíaco usual en general.**

18. **No trate de levantar, bajar, o mover la máquina para correr hasta que no esté correctamente ensamblada. (Vea MONTAJE en la página 6, y COMO PLEGAR Y MOVER LA**

máquina para correr en la página 23.) Usted debe poder cargar 20 kg sin ningún problema para poder levantar, bajar, o mover la máquina para correr.

19. Cuando pliegue o mueva la máquina para correr, asegúrese que el seguro de almacenamiento esté completamente cerrado.

20. Inspeccione y apriete apropiadamente todas las piezas de la máquina para correr regularmente.

21. Nunca deje caer o inserte objetos en ninguna abertura.

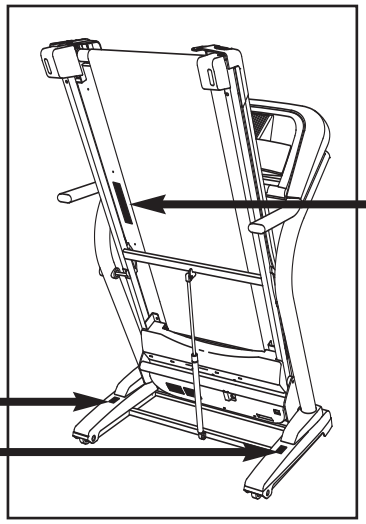
22. **PELIGRO:** Siempre desenchufe el cable eléctrico inmediatamente después del uso, antes de limpiar la máquina para correr, y antes de desempeñar los procedimientos de mantenimiento y ajustes que se describen en este manual. Nunca quite la cubierta del motor a menos que sea bajo la dirección de un representante de servicio autorizado. Otros servicios que no estén incluidos en los procedimientos de este manual, se deban llevar a cabo solamente por un representante de servicio autorizado.

23. Esta máquina para correr está diseñada para uso dentro del hogar solamente. No use esta máquina para correr en ningún lugar comercial, de aquiler o institucional.

⚠ ADVERTENCIA: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud pre-existentes. Lea todas la instrucciones antes de usar. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños materiales sufridos por o a través del uso de este producto.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

Refiérase a los dibujos de abajo. Localice las calcomanías de advertencia indicadas, en la máquina para correr. Note que el texto en las calcomanías de advertencia están en inglés. Saque las calcomanías que están en español, presione las calcomanías de advertencia de tal manera que cubra las que están en inglés. Si no se incluyen las calcomanías de advertencia, o no son leíbles, por favor llame nuestro Servicio al Cliente para solicitar una reposición sin costo (vea la portada de este manual). Aplique las calcomanías en los lugares que se muestran. Nota: Las calcomanías no se muestran de su tamaño actual.



⚠ PRECAUCIÓN

Mantenga sus manos y pies alejados de esta area mientras la caminadora esté en operación.

⚠ ADVERTENCIA:

Protéjase y proteja a otros de riesgo de lesiones serias. Lea el manual del usuario y:

- Párese solo en los rieles de soporte para los pies al comenzar o parar la cinta de correr.
- Cambie la velocidad en aumentos pequeños.
- Sostenga las barandas para prevenir caerse, y siempre porte el sujetador mientras opera la cinta de correr.
- Pare si se siente débil, mareado o corto de aire.
- Enganche el seguro de almacenamiento completamente antes que la cinta de correr se mueva o se guarde.
- Reduzca la inclinación al nivel más bajo antes de doblar la cinta de correr a la posición de almacenamiento.

- Nunca permita a los niños en o alrededor de la cinta de correr.
- Quite la llave cuando no esté en uso.

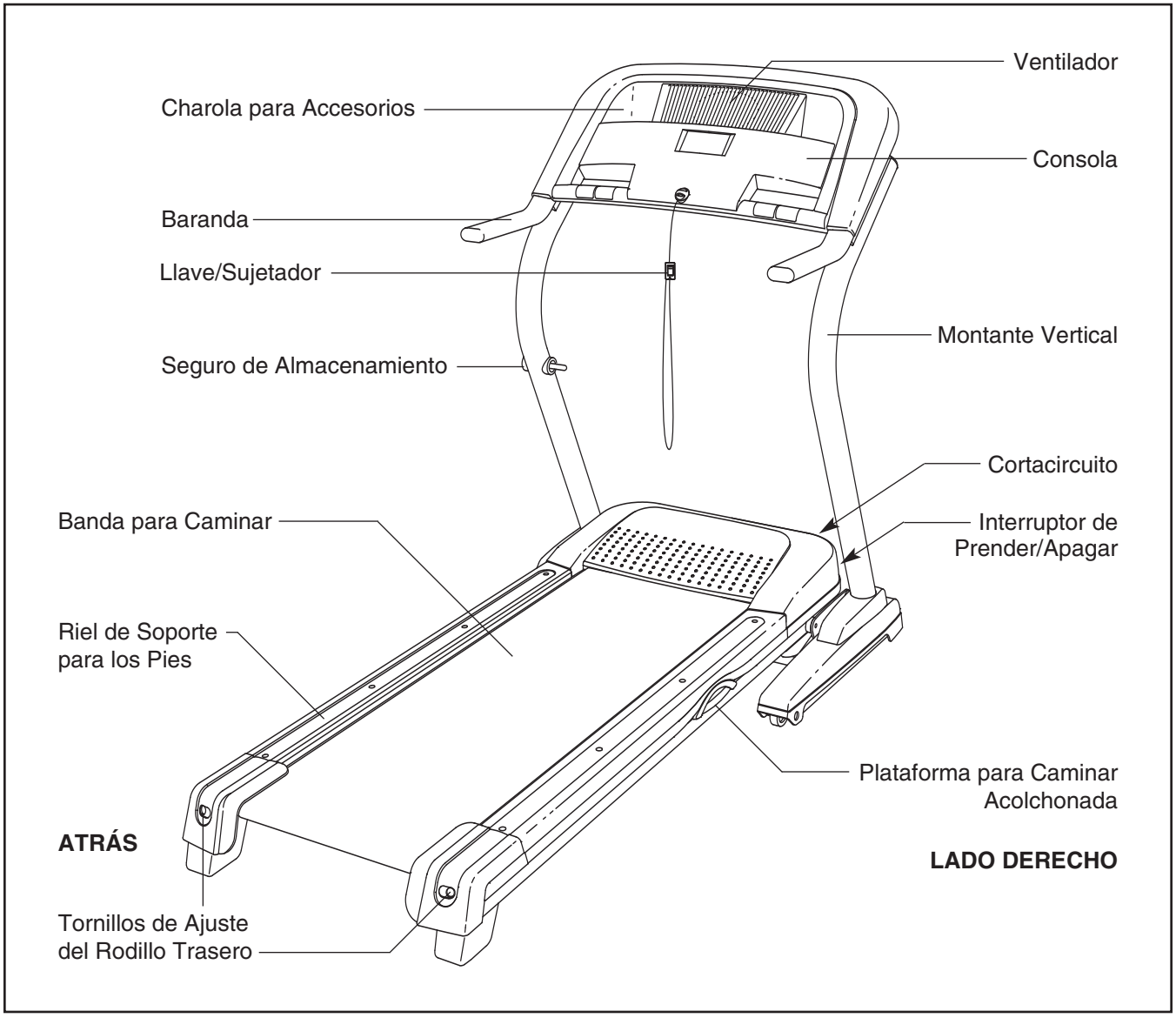
- Mantenga ropa, dedos, y cabello lejos de la banda en movimiento.
- Nunca trate de ajustar o arreglar la banda mientras que se esté moviendo.
- Siempre use zapatos atléticos mientras opere la cinta de correr.

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la máquina para correr PROFORM® 6.5 X. La máquina para correr 6.5 X combina diseños innovadores con tecnología avanzada para dejarle disfrutar una excelente forma para hacer ejercicio cardiovascular cómodamente y en la intimidad de su hogar. Y cuando no esté haciendo ejercicios, la máquina para correr 6.5 X se puede plegar, requiriendo menos de la mitad de espacio que otras máquinas para correr.

Para su beneficio, lea este manual cuidadosamente antes de usar la máquina para correr. Si tiene preguntas, por favor llame al númer de teléfono en la tarjeta de garantía que viene con este manual. El número del modelo de la máquina para correr es PETL31806.0 El número de serie se puede buscar en la calcomanía pegada a la máquina para correr (vea la portada de éste manual para su localización).

Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.

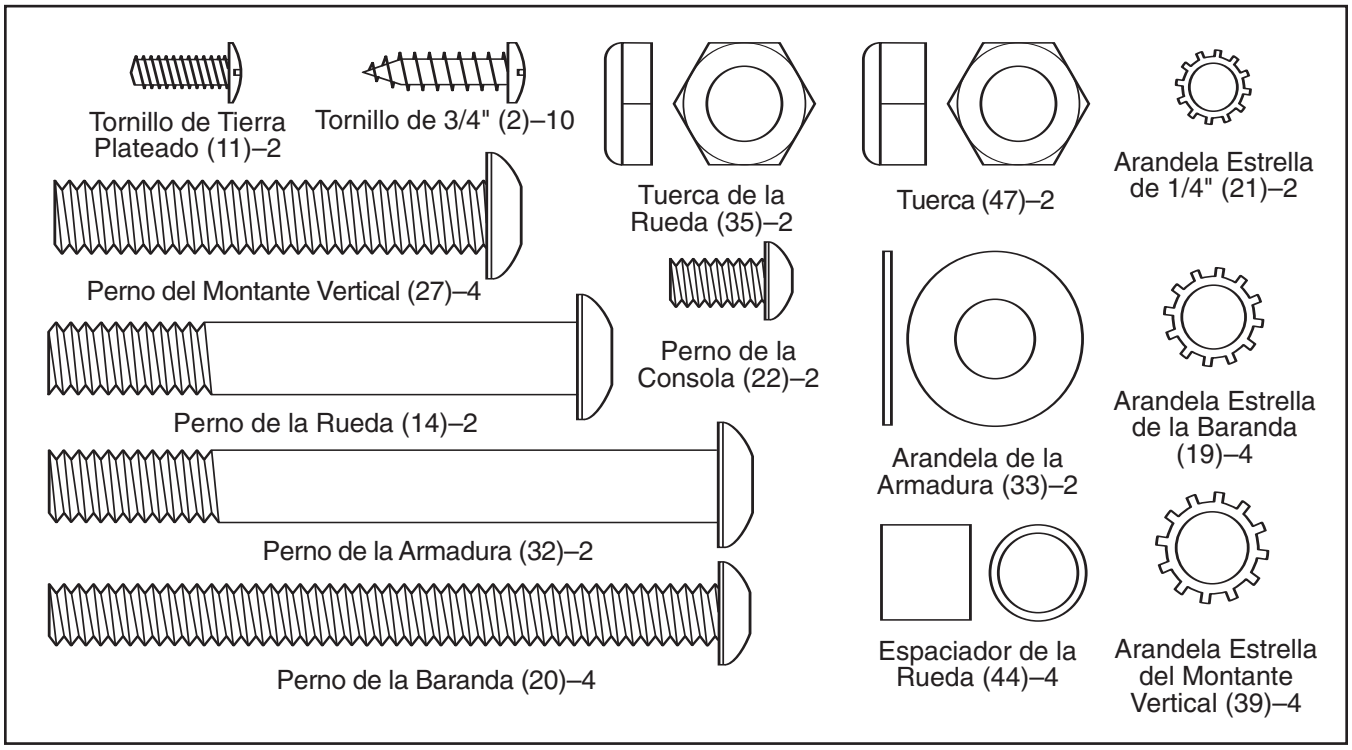


MONTAJE

El montaje requiere dos personas. Coloque todas las piezas de la máquina para correr en una área despejada y quite los materiales de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta que el montaje se halla completado. Nota: La parte debajo de la banda para caminar de la máquina para correr está cubierta con un lubricante de alto rendimiento. Durante el envío, una porción mínima de lubricante se puede transferir a la parte superior de la banda para caminar o al cartón de envío. Esta es una condición normal y no afecta el rendimiento de la máquina para correr. Si hay lubricante en la parte superior de la banda para caminar, limpie el lubricante con una tela suave y un detergente suave, no abrasivo.

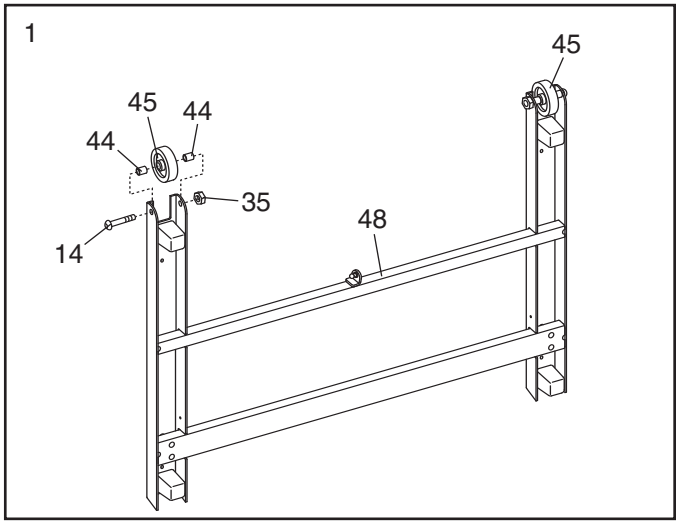
El montaje requiere las llaves hexagonales que vienen incluidas y su propio destornillador de estrella , mazo de goma , una llave ajustable , y un corta-cables pinzas de punta aguda .

Para asistencia con la identificación de las piezas del montaje, refiérase a los dibujos abajo. El número en paréntesis debajo de cada dibujo es el número clave de la pieza, de la LISTA DE PIEZAS en la página 27. El número que sigue los paréntesis es la cantidad que se necesita para el montaje. **Para evitar dañar las piezas plásticas, no use herramientas eléctricas para el montaje.**


Tornillo de Tierra Plateado (11)–2
Tornillo de 3/4" (2)–10
Tuerca de la Rueda (35)–2
Tuerca (47)–2
Arandela Estrella de 1/4" (21)–2
Perno del Montante Vertical (27)–4
Perno de la Consola (22)–2
Perno de la Rueda (14)–2
Arandela de la Armadura (33)–2
Arandela Estrella de la Baranda (19)–4
Perno de la Armadura (32)–2
Espaciador de la Rueda (44)–4
Arandela Estrella del Montante Vertical (39)–4
Perno de la Baranda (20)–4

1. Coloque una Rueda (45) a un lado de la Base (48) con un Perno de Rueda (14), dos Espaciadores de Rueda (44), y una Tuerca de Rueda (35) como se muestra. **No sobre apriete las Tuercas de la Rueda. Las Ruedas deben girar libremente.**

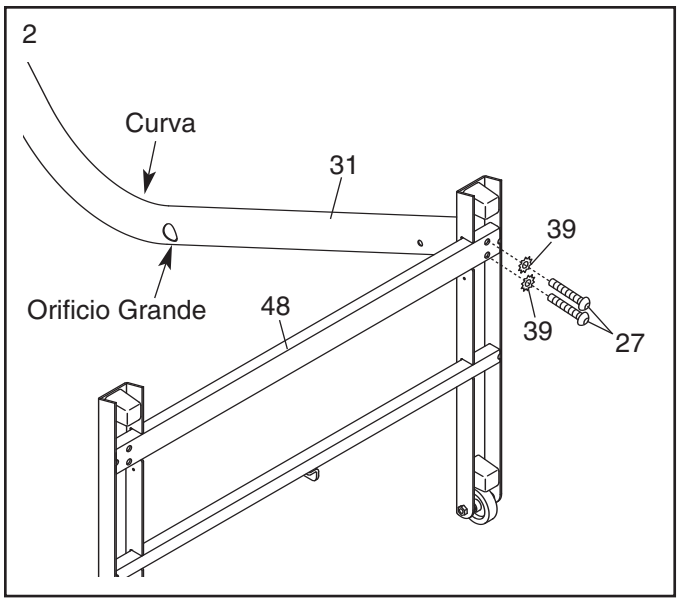
   Coloque la otra Rueda (45) al otro lado de la Base (48) de la misma manera.



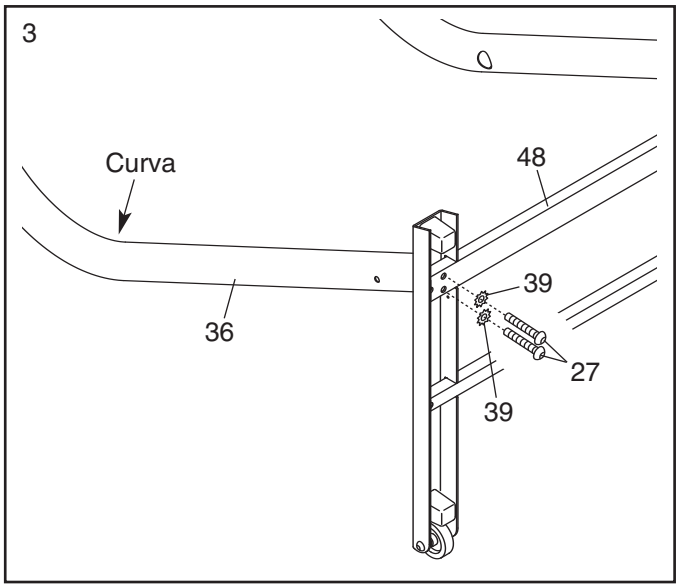
2. Pida que una segunda persona sostenga la Base (48) en la posición que se muestra.

   Identifique el Montante Vertical Izquierdo (31), el cual tiene un orificio grande cerca de la curvatura.

   Oriente el Montante Vertical Izquierdo (31) como se muestra. Monte el Montante Vertical Izquierdo con la Base (48) con dos Pernos del Montante Vertical (27) y dos Arandelas Estrella del Montante Vertical (39); **no apriete los Pernos del Montante Vertical todavía.**



3. Oriente el Montante Vertical Derecho (36) como se muestra. Monte el Montante Vertical Izquierdo con la Base (48) con dos Pernos del Montante Vertical (27) y dos Arandelas Estrella del Montante Vertical (39); **no apriete los Pernos del Montante Vertical todavía.**

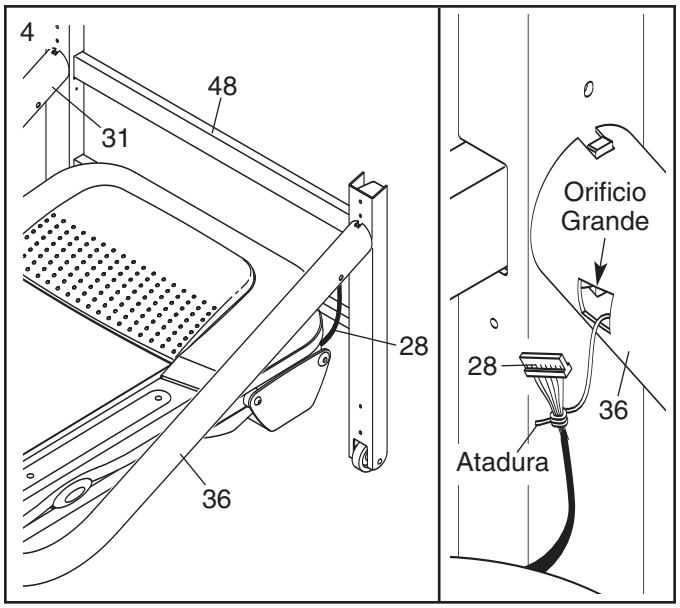


4. Posicione la Base (48) cerca el frente de la máquina para correr como se muestra.

   Corte el amarre (no se muestra) el cual sostiene el Cable del Montante Vertical (28) en un manojo. Deshágase del amarre.

   Vea el dibujo interior. Localice el amarre largo dentro del Montante Vertical Derecho (36). Envuelva el amarre firmemente alrededor del conector en el Cable del Montante Vertical (28) como se muestra, e inserte el conector dentro del orificio grande del Montante Vertical Derecho. Después, jale el extremo opuesto del amarre hasta que el Cable del Montante sea jalado dentro del Montante Vertical.

   Levante los Montantes Verticales (31, 36) de manera que la Base (48) esté horizontal en el piso. **Asegúrese de que el extremo del Cable del Montante Vertical (28) no caiga dentro del Montante Vertical Derecho.**

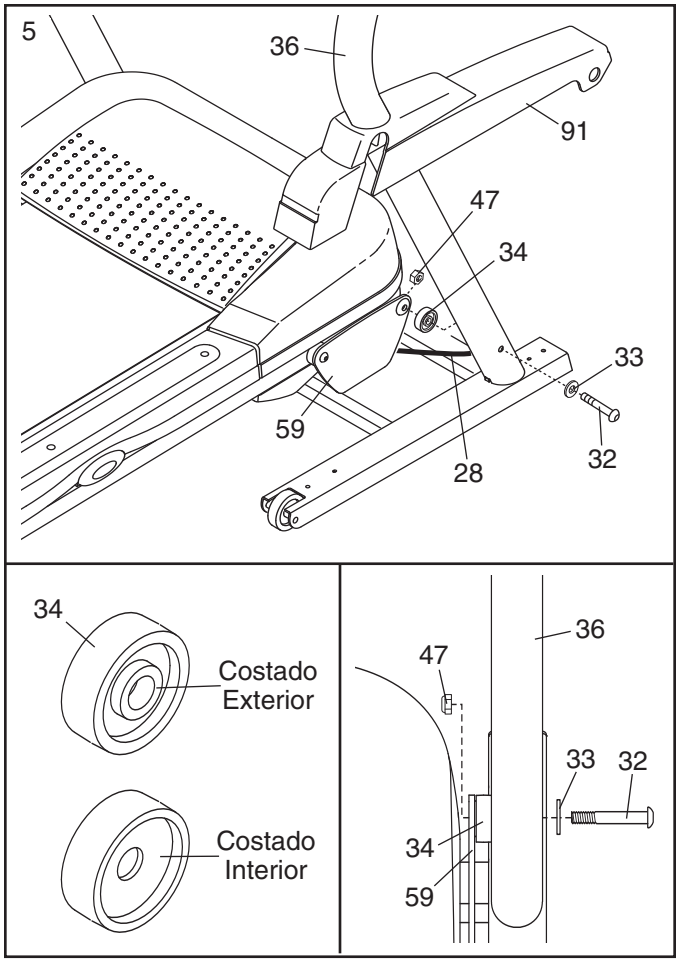


5. Vea el dibujo interior izquierdo. Identifique los dos Espaciadores de la Armadura (34). Abra la bolsa de grasa que viene incluida, y aplique grasa a ambos costados de ambos Espaciadores de la Armadura. Luego, identifique el costado exterior de cada Espaciador de la Armadura.

   Sostenga el Espaciador de la Armadura (34) entre el Montante Vertical Derecho (36) y la Armadura de Levante (59), **con el costado exterior del Espaciador de la Armadura de frente a la Arandela de la Armadura y el Montante Vertical Derecho.** Conecte el Montante Vertical Derecho a la Armadura de Levante con un Perno de la Armadura (32), una Arandela de la Armadura (33), y una Tuerca (47); **no apriete la Tuerca todavía.**

   Después, identifique la Cubierta de la Base Derecha (91). Deslice la Cubierta de la Base Derecha sobre el Montante Vertical Derecho (36) y gírela a la posición que se muestra.

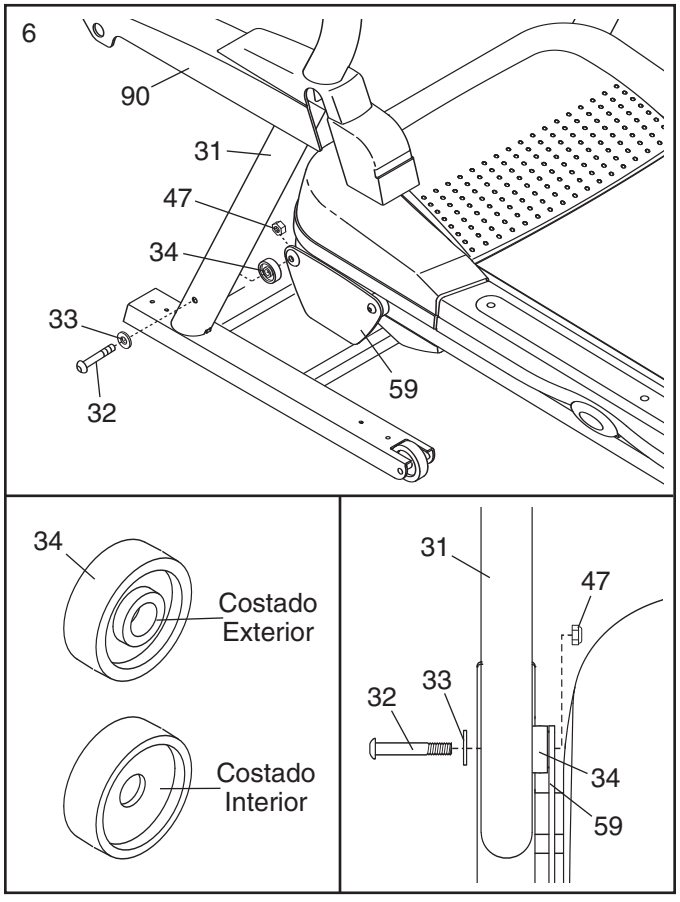
   Jale con cuidado en el extremo superior del Cable de Montante Vertical (28) para tensarlo.



6. Vea el dibujo interior izquierdo. Identifique el costado exterior del Espaciador de la Armadura (34) que queda.

   Sostenga el Espaciador de la Armadura (34) entre el Montante Vertical Izquierdo (31) y la Armadura de Levante (59), **con el costado exterior del Espaciador de la Armadura de frente a la Arandela de la Armadura y el Montante Vertical Izquierdo.** Conecte el Montante Vertical Izquierdo a la Armadura de Levante con un Perno de la Armadura (32), una Arandela de la Armadura (33), y una Tuerca (47); **no apriete la Tuerca todavía.**

   Identifique la Cubierta de la Base Izquierda (90). Deslice la Cubierta de la Base Izquierda sobre el Montante Vertical Izquierdo (31) y gírela a la posición que se muestra.



7. Coloque el montaje de la consola boca abajo sobre una superficie suave para evitar rasguñarla.

   Haga que una segunda persona sostenga la Baranda (18) en la posición que se muestra. Inserte el cable de la consola dentro de la Baranda y fuera del orificio cuadrado que se indica. Si es necesario, apriete el conector con pinzas de punta aguda **solamente en el área indicada por una flecha en el dibujo incluido.** Después, quite el amarre del cable de la consola.

   Coloque el cable de tierra a la Baranda (18) con un Tornillo de Tierra Plateado (11). En seguida, coloque la Baranda en el Montaje de la Consola. **Asegúrese de que ningún cable sea rasguñado.** Apriete solamente con los dedos un Perno de Consola (22) con una Arandela de Estrella de 1/4" (21) dentro de la Baranda, y después apriete solamente con los dedos dos Tornillos de 3/4" (2) dentro de la Baranda. **Apriete el Perno de Consola y después apriete los dos Tornillos; no sobre apretar los Tornillos.**

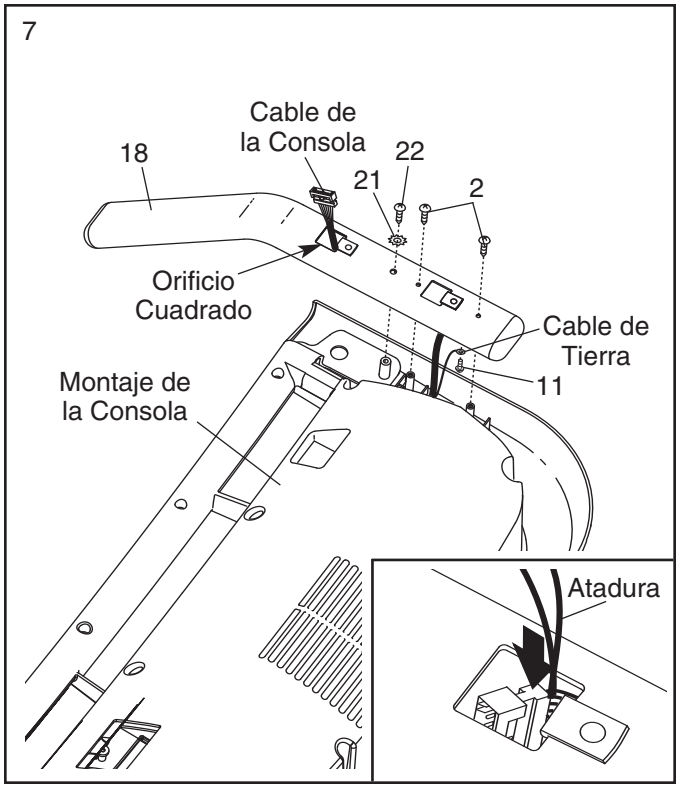
   Conecte la otra Baranda (no se muestra aquí) de la misma manera. Nota: No hay cables en el otro costado.

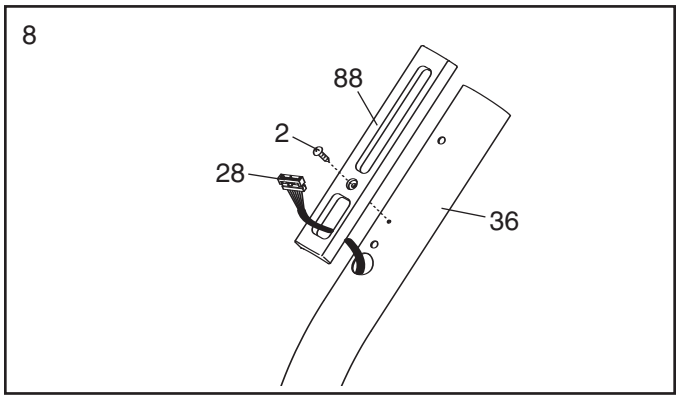
8. Inserte el Cable de Montante Vertical (28) a través de un Espaciador de Baranda (88) como se muestra. Coloque el Espaciador de Baranda en el Montante Vertical Derecho (36) con un tornillo de 3/4" (2).

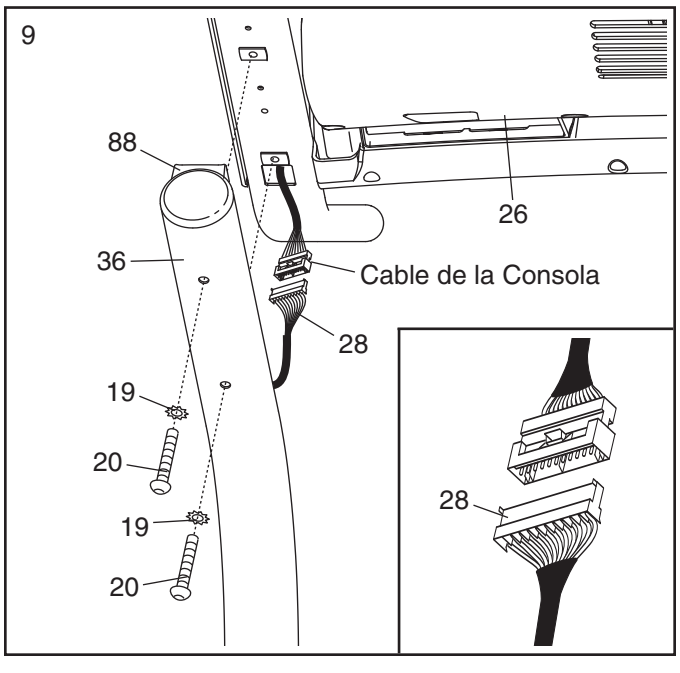
   Coloque el otro Espaciador de Baranda (no se muestra) en el Montante Vertical Izquierdo (no se muestra) de la misma manera Nota: No hay cables en el lado izquierdo.

9. Mientras que la otra persona sostiene la Base de Consola (26) cerca del Espaciador de Baranda Derecho (88), conecte el cable de consola al Cable de Montante Vertical (28) como se muestra en el dibujo al lado. **Importante: Los conectores deben deslizarse y unirse en forma fácil y engranar con un chasquido. Si los conectores no están conectados en forma correcta, esto puede causar daño cuando se ponga en marcha la máquina.** Inserte los conectores dentro del Montante Vertical Derecho (36).

   Coloque la Base de la Consola (26) al Montante Vertical Derecho (36) y al Montante Vertical Izquierdo (no se muestra) con Cuatro Pernos de Baranda (20) y cuatro Arandelas Estrella de Baranda (19) (solamente un lado se muestra). **Comience a atornillar los cuatro Pernos de la Baranda antes de apretarlos.**





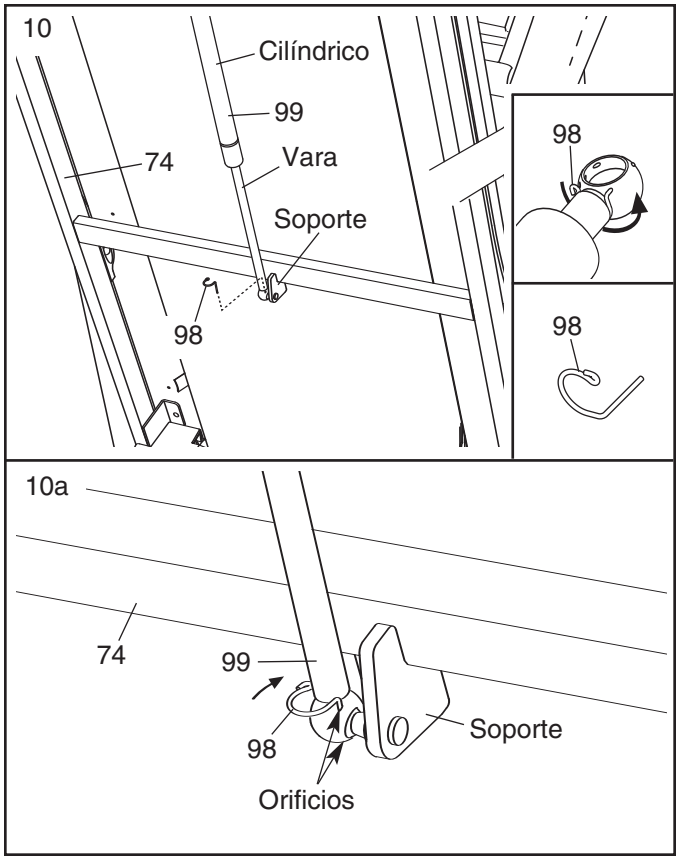


10. Pida ayuda de una segunda persona para que levante y sostenga la Armadura (74) de la máquina para correr.

    Identifique el Resorte de Gas (99). Note que el Resorte de Gas tiene un extremo con pistón y un extremo con cilindro. Vea los dos dibujos interiores pequeños. Localice el Gancho del Resorte (98) en el extremo con pistón del Resorte de Gas. Usando las uñas o el extremo de un destornillador, presione el extremo del Gancho del Resorte para aflojarlo, rote el Gancho del Resorte y luego tire el Soporte del Resorte del Resorte de Gas. **Tenga cuidado y evite el perder el Gancho del Resorte.** Nota: Se han incluido Ganchos del Resorte extras.

    Luego, sostenga el extremo con pistón del Resorte de Gas (99) cerca del soporte en el centro de la Armadura (74). Presione el extremo del Resorte de Gas lo más alejado que pueda sobre la esfera en el soporte.

    Vea el dibujo 10a. Inserte el Gancho del Resorte (98) en los dos agujeros pequeños que se indican en el extremo del Resorte de Gas (99). Luego, rote el Gancho del Resorte hasta que enganche sobre el Resorte de Gas.

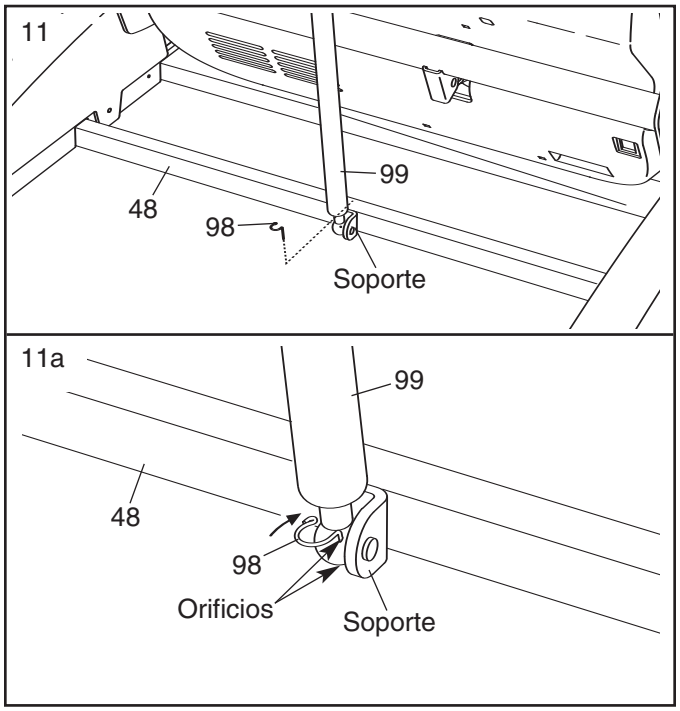


11. Gire el extremo con el cilindro del Resorte de Gas (99) hacia abajo en la posición que se muestra. Saque el Gancho del Resorte (98) del extremo del Resorte de Gas.

    Luego, alinee el extremo del cilindro del Resorte de Gas (99) con el soporte en el centro de la Base (48). Presione el extremo del Resorte de Gas sobre la esfera en el soporte. Nota: Tal vez sea necesario girar la Armadura hacia delante o hacia atrás levemente para lograr alinear el extremo del Resorte de Gas con la esfera.

    Vea el dibujo 11a. Inserte el Gancho del Resorte (98) en los dos agujeros pequeños que se indican en el extremo del Resorte de Gas (99). Luego, rote el Gancho del Resorte hasta que enganche sobre el Resorte de Gas.

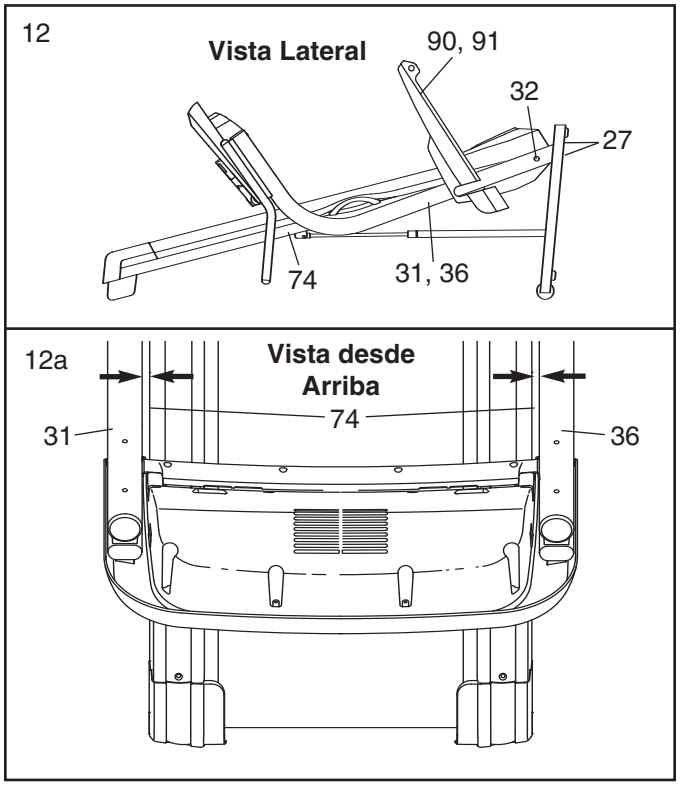
    Con la ayuda de una segunda persona, baje la Armadura (no se muestra aquí) hacia el piso.



12. Baje los Montantes Verticales (31, 36). **Tenga cuidado de no dañar las Cubiertas de Base Izquierda y Derecha (90, 91).**

Vea el dibujo 12a. Posicione los Montantes Verticales (31, 36) de manera que la Armadura (74) de la máquina de correr esté centrada entre los Montantes Verticales.

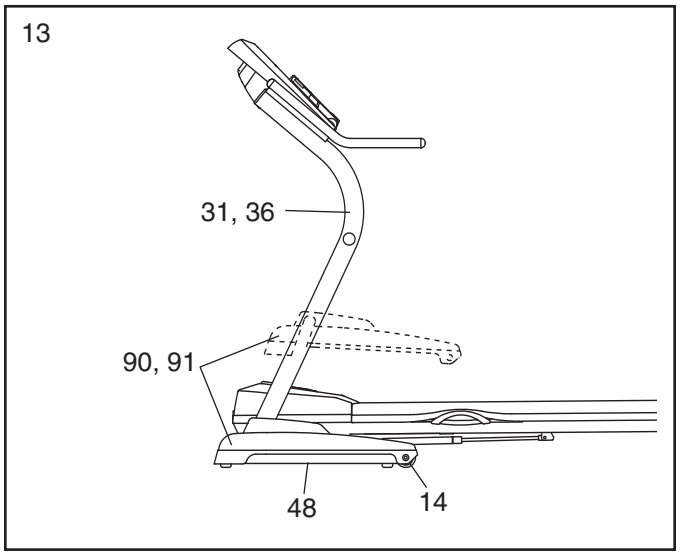
Firmemente, apriete los Pernos de los Montantes Verticales (27) y los Pernos de la Armadura (32) en cada costado de la máquina para correr. **No apriete los Pernos de la Armadura.**



13 Levante los Montantes Verticales (31, 36).

Gire las Cubiertas de Base Izquierda y Derecha (90, 91) a la posición que se muestra. Deslice las Cubiertas de Base hacia abajo sobre la Base (48). Si es necesario, jale en los lados de las Cubiertas de Base para hacerlas que encajen sobre los Pernos de Rueda (14).

Baje los Montantes Verticales (31, 36).

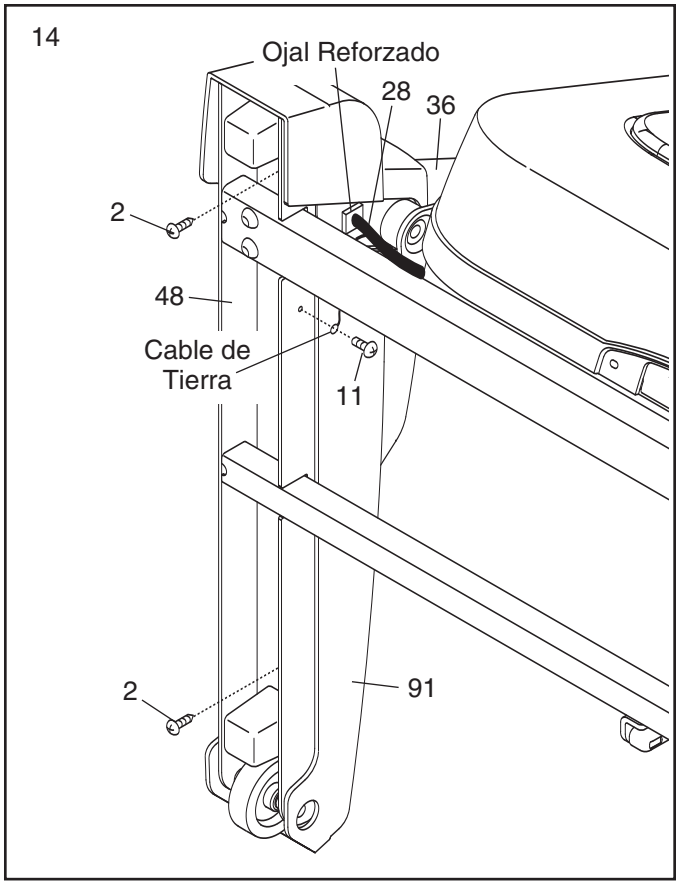


14. Conecte el cable de tierra en el Cable del Montante Vertical (28) con el orificio que se indica en la Base (48) con un Tornillo de Tierra Plateado (11).

    Presione el ojal reforzado indicado en el Montante Vertical Derecho (36).

    Coloque la Cubierta de Base Derecha (91) en la Base (48) con dos Tornillos de 3/4" (2). **Coloque la Cubierta de Base Izquierda (no se muestra) de la misma manera.**

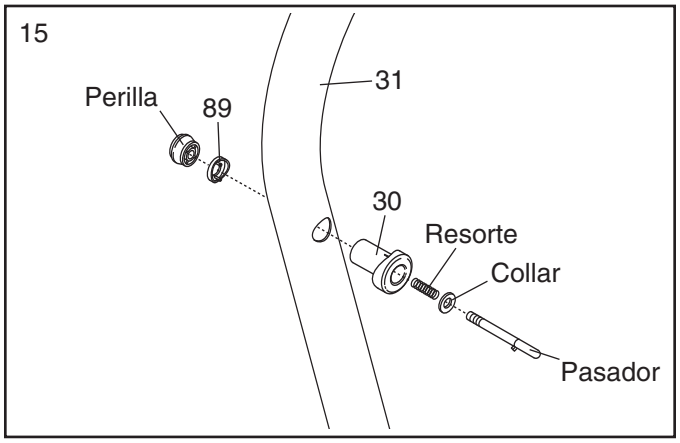
    Levante los Montantes Verticales (31, 36) a una posición vertical.



15. Presione la Manga del Pasador (30) dentro del Montante Vertical Izquierdo (31).

    Saque la perilla del pasador. Asegúrese que el collar y el resorte estén sobre el pasador. Inserte el pasador dentro de la Manga del Pasador (30) y el Montante Vertical Izquierdo (31). Presione la Inserción del Pasador (89) dentro del otro lado del Montante Vertical Izquierdo, y después apriete la perilla de nuevo en el pasador.

    Quite el empaque de plástico de debajo de la máquina para correr.



16. **Asegúrese que todas las piezas estén apropiadamente apretadas antes de utilizar la máquina para correr.** Nota: materiales de quincallería adicional pueden haber sido incluidos. Mantenga las llaves hexagonales incluidas en un lugar seguro. La llave hexagonales grande se usa para ajustar la banda para caminar (vea la página 25). Para proteger el suelo o la alfombra de daño, coloque un tapete debajo de la máquina para correr.

FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES

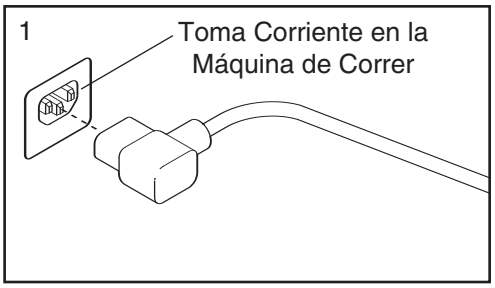
LA BANDA PRELUBRICADA PARA CAMINAR

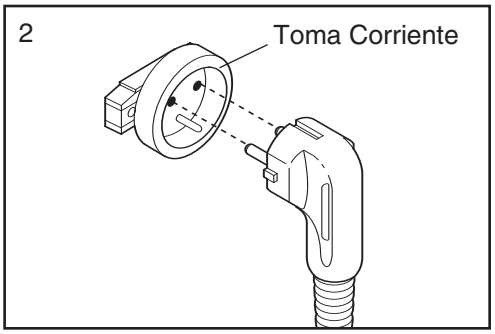
Su máquina para caminar ofrece una banda para caminar cubierta con lubricante de alto rendimiento. **IMPORTANTE: Nunca aplique aerosol de silicio u otras sustancias a la banda para caminar o a la plataforma. Esto puede deteriorar la banda para caminar y causar demasiado desgaste.**

INSTRUCCIONES PARA CONECTAR POLO DE TIERRA

Este aparato debe estar conectado a un polo de tierra. Si llegara a fallar o estropearse, la salida a tierra ofrece un camino de menor resistencia a la corriente eléctrica reduciendo el riesgo de una descarga eléctrica. Este producto está equipado con un cable que tiene un conductor de tierra y un enchufe de tierra.
Importante: Si el cable eléctrico está dañado, se debe reemplazar con un cable eléctrico recomendado por el fabricante.

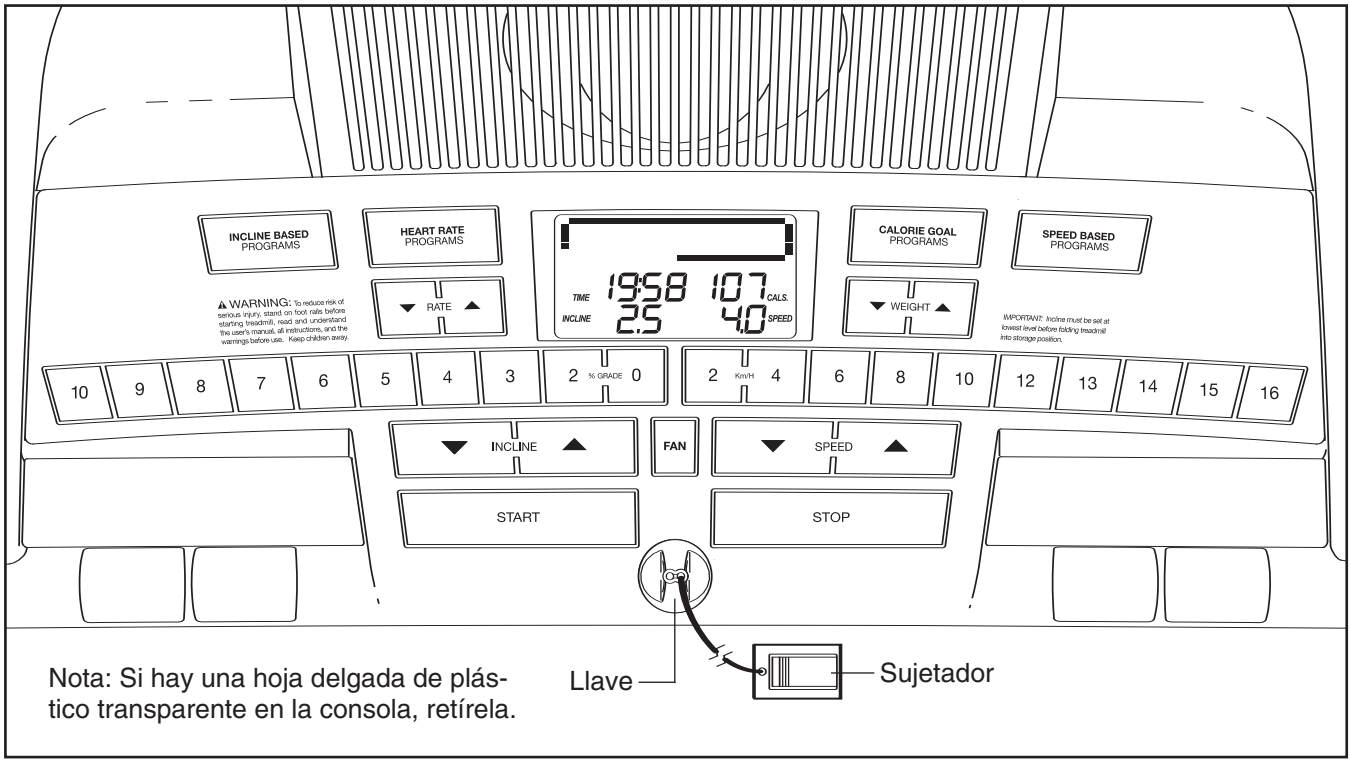
Refiérase al dibujo 1. Enchufe el extremo indicado en el toma corriente en la máquina de correr. Refiérase al dibujo 2. Enchufe el cable eléctrico en un toma corriente que esté apropiadamente instalado a tierra de acuerdo con todos los códigos y ordenanzas locales. **Importante: La máquina para correr no es compatible con toma corrientes equipados con un interruptor de circuito con prueba de tierra.**





⚠ PELIGRO: El no conectar el enchufe a tierra adecuadamente puede ocasionar una descarga eléctrica. Verifique con un electricista cualificado o con el personal de servicio cualquier duda que tenga con respecto a la conexión a tierra. No modifique el enchufe original—si ésta no se adapta al toma corriente, el toma corriente es el que deberá ser cambiado por un electricista cualificado.

DIAGRAMMA DE LA CONSOLA


INCLINE BASED PROGRAMS
HEART RATE PROGRAMS
CALORIE GOAL PROGRAMS
SPEED BASED PROGRAMS
WARNING: To reduce risk of serious injury, stand on foot rails before starting treadmill, read and understand the user's manual, all instructions, and the warnings before use. Keep children away.
RATE
TIME 19:58
INCLINE 2.5
107 CALS.
4.0 SPEED
WEIGHT
IMPORTANT: Incline must be set at lowest level before folding treadmill into storage position.
10 9 8 7 6 5 4 3 2 % GRADE 0
2 Km/H 4 6 8 10 12 13 14 15 16
INCLINE
FAN
SPEED
START
STOP
Llave
Sujetador

Nota: Si hay una hoja delgada de plástico transparente en la consola, retírela.

COLOCANDO LA CALCOMANIA DE ADVERTENCIA

La advertencia en la consola está en inglés. Esta advertencia se encuentra en otros idiomas en la hoja de calcomanías incluida. Coloque la calcomanía en español a la consola.

CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La consola ofrece una selección de características diseñadas para hacer sus entrenamientos en casa más eficaces y agradables. Cuando la función manual se seleccione, la velocidad y la inclinación de la máquina para correr se pueden controlar con el toque de un botón. A medida que usted hace ejercicios, las pantallas proveerán información continua del ejercicio. Usted puede medir su ritmo cardiaco usando el sensor de pulso incorporado.

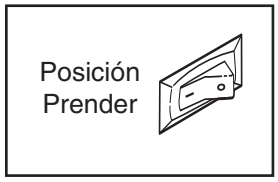
La consola también ofrece cuatro programas preajustados – dos programas basados en inclinación y dos programas basados en velocidad. Cada programa automáticamente controla la velocidad e inclinación de la caminadora mientras que lo guía por un entrenamiento efectivo. Además, la consola ofrece cuatro programas de metas en calorías que controlan la velocidad y la inclinación de la máquina para correr para ayudarle a eliminar ese peso no deseado.

La consola también ofrece cuatro programas de ritmo cardiaco que controlan la velocidad e inclinación de la máquina para correr para mantener su ritmo cardiaco cerca de su meta de ritmo cardiaco durante sus entrenamientos.

Para usar la función manual de la consola, siga los pasos que comienzan en la página 15. **Para usar un programa preajustado,** vea la página 17. **Para usar un programa de meta de calorías,** vea la página 18. **Para usar un programa de ritmo cardíaco,** vea la página 20.

COMO ENCENDER LA CORRIENTE

Enchufe el cable eléctrico (vea la página 13). Localice el interruptor prender/apagar cerca del cable eléctrico. Asegúrese que el interruptor esté en la posición prender.



Párese en los rieles para los pies de la máquina para correr. Encuentre el sujetador conectado a la llave (vea el dibujo a la página 14) y deslícelo a la cintura de su ropa. Luego, inserte la llave en la consola; después de un momento, la pantalla se encenderá. **Importante: En una situación de emergencia, es posible arrancar la llave de la consola, lo cual causa que la banda para caminar disminuya la velocidad hasta detenerse. Pruebe el sujetador cuidadosamente tomando unos pasos hacia atrás; si la llave no se sale de la consola, ajuste la posición del sujetador como sea necesario.**

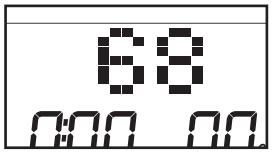
Nota: Para prevenir daño a la plataforma para caminar, siempre use calzado limpio cuando use la máquina para correr. La primera vez que use la máquina para correr, observe la alineación de la banda para caminar, y centre la banda para caminar si es que es necesario (vea la página 25).

COMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

1 Inserte la llave en la consola.

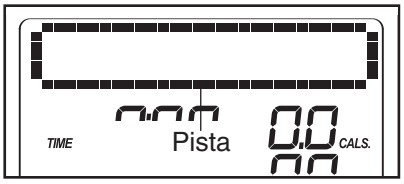
Vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE arriba.

2 Ingrese su peso si es que lo desea.



Para lograr una cuenta más exacta de calorías, ingrese su peso en la consola al presionar los botones de disminución o aumento de Peso [WEIGHT] en forma repetida. Nota: Una vez que ha ingresado su peso, su peso quedará grabado en la memoria.

3 Seleccione la función manual.

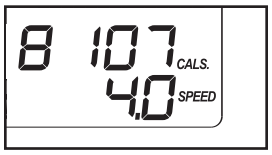


Cuando la llave se inserte, la función manual se seleccionará. Si usted ha seleccionado un programa, presione uno de los botones de programa de forma repetida hasta que una pista aparezca en la pantalla.

4 Ponga en marcha la banda para caminar.

Para hacer partir la banda para caminar, presione el botón de Comenzar [START], el botón de aumento de Velocidad [SPEED], o uno de los botones con números.

Si el botón de Comenzar o el botón de aumento de Velocidad es presionado, la banda para caminar comenzará a moverse a 2 Km/H. Al hacer ejercicios, cambie la velocidad de la banda para caminar como quiera al presionar los botones de aumento o disminución de Velocidad. Cada vez que presiona un botón, el nivel de velocidad cambiará en 0,1 Km/H; si es que sostiene el botón presionado, el nivel de velocidad cambiará en incrementos de 0,5 Km/H.

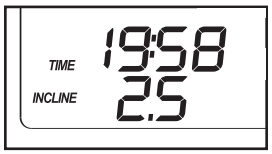


Si se presiona uno de los botones de Velocidad numerados, la banda para caminar aumentará gradualmente la velocidad hasta que alcance el nivel de velocidad seleccionado. **Nota: La consola puede mostrar la velocidad y distancia en millas o kilómetros (vea LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 22). Por propósitos de simplicidad, todas las instrucciones en esta sección están en kilómetros.**

Para detener la banda para caminar, presione el botón de Parar [STOP]. El tiempo comenzará a destellar en la pantalla. Para comenzar la banda para caminar de nuevo, presione el botón de Comenzar, el botón de aumento de Velocidad, o uno de los botones con números.

Nota: La primera vez que usted use la máquina para correr, inspeccione la alineación de la banda para caminar, y centre la banda para caminar si es necesario (vea la página 25).

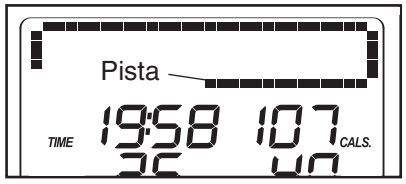
5 Cambie la inclinación de la máquina para correr como se desea.



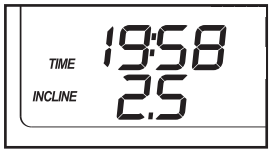
Para cambiar la inclinación de la máquina para correr, presione los botones para aumentar y disminuir la inclinación o uno de los botones numerados de inclinación [INCLINE]. Cada vez que usted presiona el botón de Aumento o Disminución de Inclinación, la inclinación cambiará por un 0.5%.

Si usted presiona uno de los botones de inclinación con números, la máquina para correr se ajustará a uno de los ajustes de inclinación ajustados. Nota: Después que los botones se presionen, puede tomar un momento para que la máquina para correr alcance el ajuste de inclinación deseado.

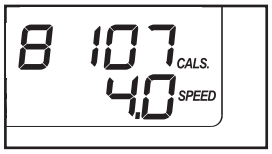
6 Siga su progreso con la pantalla.



Cuando el modo manual se seleccione, la parte superior de la pantalla mostrará una pista que representa 400 metros (1/4 milla). Cuando Usted camine o corra, la pista se irá iluminando en secuencia hasta que la pista completa esté iluminada. Después la pista se apagará y los indicadores nuevamente comenzarán a iluminarse.



El lado izquierdo de la pantalla puede mostrar el tiempo [TIME] transcurrido, la distancia [DIST.] que ha caminado o corrido, y el nivel de inclinación [INCLINE] de la máquina para correr. Nota: Cuando un programa de meta de calorías se selecciona, la pantalla mostrará el tiempo que queda en el programa en ves del tiempo transcurrido.

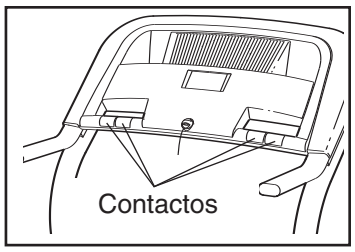


El lado derecho de la pantalla mostrará el número aproximado de calorías [CALS.] que ha consumido, la velocidad [SPEED] de la banda para caminar, y su paso [PACE] (en minutos por kilómetro). Esta pantalla también mostrará su ritmo cardiaco [PULSE] cuando use el sensor de pulso del mango.

Para reajustar las pantallas, presione el botón Parar, quite la llave, y vuelva a insertar la llave.

7 Mida su ritmo cardiaco si lo desea.

Antes de usar el sensor de pulso del mango, quite las hojas de plástico transparente de los contactos metales. Además, asegúrese de que sus manos estén limpias. Para medir su ritmo cardíaco, **párese en los rieles para los pies** y sostenga los contactos metálicos en la baranda—**evite mover sus manos.** Cuando se detecte su pulso, el símbolo del corazón en la pantalla comenzará a destellar cada vez que su corazón lata, un o dos guiones aparecerán, y entonces se mostrará su ritmo cardíaco. **Para la lectura de ritmo cardíaco más precisa, continúe sosteniendo los contactos por aproximadamente 15 segundos.**



8 Encienda el ventilador si lo desea.

Para encender el ventilador a una velocidad baja, presione el botón ventilador [FAN]; la palabra *Low* (Bajo) aparecerá en la pantalla. Para encender el ventilador a una alta velocidad, presione el botón una segunda vez; la palabra *High* (Alto) aparecerá en la pantalla. Para apagar el ventilador, presione el botón una tercera vez; la palabra *Off* (Apagado) aparecerá en la pantalla. Nota: Si el ventilador está encendido cuando la banda para caminar se detenga, el ventilador se apagará automáticamente después de algunos minutos.

9 Cuando termine de ejercitar, saque la llave.

Pise los rieles para los pies, presione el botón de parar y **asegúrese de que la inclinación de la máquina para correr esté de la posición más baja. La inclinación tiene que estar en el ajuste mínimo cuando la máquina para correr se suba a la posición de almacenamiento o la máquina para correr se dañará.** A continuación, quite la llave de la consola y guarde la llave en un lugar seguro. **Nota: Si las pantallas e indicadores en la consola se mantienen encendidos después que se quite la llave, la consola está en la función "demo." Refiérase a la página 22 para apagar la función demo.**

Cuando usted haya terminado de usar la máquina para correr, mueva el interruptor de prender/apagar cerca del cable eléctrico a la posición de apagar.

COMO USAR UN PROGRAMA PREAJUSTADO

Todos los programas preajustados automáticamente controlan la velocidad e inclinación de la máquina para correr para guiarle a través de un ejercicio efectivo. Durante un programa basado en inclinación, la inclinación de la máquina para correr se ajustará frecuentemente; durante un programa basado en velocidad, la velocidad de la banda para correr cambiará frecuentemente.

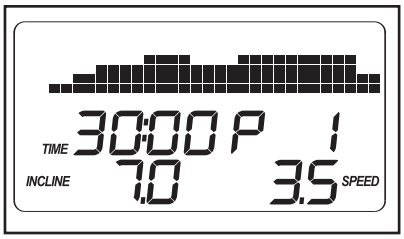
1 **Inserte la llave en la consola.**

Vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 15.

2 **Ingrese su peso si es que lo desea.**

Vea el paso 2 en la página 15.

3 **Seleccione un programa preajustado.**

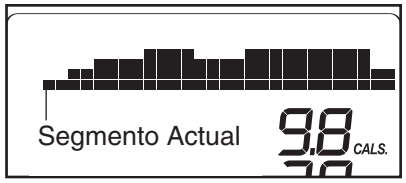


Para seleccionar un programa preajustado, presione el botón de Programa Basado en Inclinación o Basado en Velocidad una o dos veces; las siglas “P 1,” “P 2,” “P 3,” o “P 4” aparecerán en la pantalla por unos cuantos segundos. Cuando un programa preajustado es seleccionado, el ajuste de velocidad y de inclinación máximos del programa destellará en la pantalla por unos cuantos segundos y un perfil de los ajustes del programa se desplazará de un lado a otro en la matriz. Luego la pantalla comenzará a mostrar cuanto durará el programa.

4 **Presione el botón Comenzar o el botón de aumentar la Velocidad para comenzar el programa.**

Un momento después que el botón se presione, la máquina para correr automáticamente se ajustará a los primeros ajustes de la velocidad e inclinación del programa. Sostenga las barandas y comience a caminar.

Cada programa está dividido en ya sea 30 ó 50 segmentos de un minuto. Un ajuste de velocidad y un ajuste de inclinación están programados para cada segmento. Nota: El mismo ajuste de velocidad e/o inclinación se puede programar para segmentos consecutivos.



El ajuste de velocidad para el primer segmento se mostrará en la columna de Segmento Actual de la matriz en la pantalla. (Los ajustes de inclinación no se muestran en la matriz.) Los ajustes de velocidad para los cuatro segmentos se mostrarán en las columnas a la derecha.

Cuando solo queden tres segundos en el primer segmento del programa, ambas columnas del Segmento Actual y de la columna a la derecha mostrará una señal intermitente y una serie de tonos sonarán. Si la velocidad e/o inclinación de la máquina para correr está por cambiar, el ajuste de velocidad e/o inclinación hará la señal intermitente para alertarlo.

Cuando el primer segmento se complete, *todos los ajustes de velocidad se moverán una columna a la izquierda.* El ajuste de velocidad para el segundo segmento entonces se mostrará en la columna intermitente del Segmento Actual y la máquina para correr se ajustará automáticamente a los ajustes de velocidad e inclinación para el segundo segmento. Nota: Si todos los cinco indicadores en la columna del Segmento Actual están encendidos, *los ajustes de velocidad se moverán hacia abajo* de tal manera que solo los indicadores más altos aparecen en la matriz.

El programa continuará hasta que el ajuste de velocidad para el último segmento se muestre en la columna del Segmento Actual y el último segmento termine. La banda para caminar entonces se detendrá hasta parar.

Si el ajuste de velocidad o inclinación está muy alto o muy bajo en cualquier momento durante el programa, usted puede cambiar el ajuste manualmente presionando los botones de Velocidad o Inclinación. Cada cuantas veces que uno de los botones de Velocidad se presionan, un indicador adicional se prenderá o obscurecerá en la columna del Segmento Actual. Si alguna de las columnas a la derecha de la columna del Segmento Actual tiene el mismo número de indicadores prendidos que la columna del Segmento Actual, un indicador adicional se puede prender o obscurecer en estas columnas también. **Importante: Cuando el siguiente segmento del programa comience, la máquina para correr se ajustará automáticamente a los ajustes de velocidad e inclinación para el siguiente segmento.**

Para parar el programa, presione el botón de Parar. El tiempo comenzará a destellar en la pantalla. Para volver a comenzar el programa, presione el botón de Comenzar o el botón de aumentar la Velocidad. La banda para caminar comenzará a moverse a 2 Km/H. Cuando el segmento siguiente del programa comience, la máquina para correr se ajustará automáticamente a los ajustes de velocidad e inclinación para el siguiente segmento. Para terminar el programa, presione el botón de Parar, saque la llave, y luego reinserte la llave.

5 **Siga su progreso con la pantalla.**

Vea el paso 6 en la página 16.

6 **Mida su ritmo cardiaco si lo desea.**

Vea el paso 7 en la página 16.

7 **Encienda el ventilador si lo desea.**

Vea el paso 8 en la página 16.

8 **Cuando termine de ejercitar, saque la llave de la consola.**

Vea el paso 9 en la página 16.

COMO USARA UN PROGRAMA DE META DE CALORÍAS

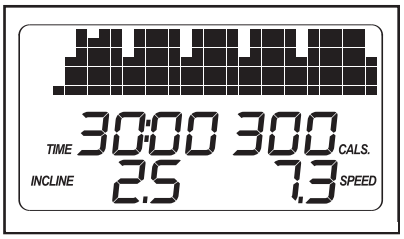
1 **Inserte la llave en la consola.**

Vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 15.

2 **Ingrese su peso.**

Vea el paso 2 en la página 15. **Nota: Es importante el ingresar su peso de usar un programa de calorías. La consola entonces ajusta los niveles de velocidad e inclinación de los programas de metas en calorías basados en su peso.**

3 **Seleccione un programa de meta en calorías.**



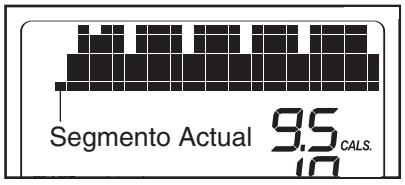
Para seleccionar un programa de meta en calorías, presione el botón de Programas de Meta en Calorías [CALORIE GOAL PROGRAMS] en forma repetida hasta que aparezca “P 5”, “P 6”, “P 7”, o “P 8” en la pantalla. Cuando se selecciona un programa de meta en calorías, el nivel de velocidad máxima del programa y el nivel de meta en calorías comenzarán a destellar en las pantallas por algunos segundos; además, la pantalla mostrará cuanto tiempo dura el programa. Un perfil de los niveles de velocidad del programa se desplegará en la matriz.

4 **Presione el botón de Comenzar para comenzar el programa.**

Un momento después que el botón se presione, la máquina para correr automáticamente se ajustará a los primeros ajustes de la velocidad e inclinación del programa. Sostenga las barandas y comience a caminar.

Cada programa está dividido en 30, o 40 segmentos de un minuto. Un ajuste de velocidad y un ajuste de inclinación están programados para cada segmento. Nota: El mismo ajuste de velocidad e/o inclinación se puede programar para segmentos consecutivos.

El ajuste de velocidad para el primer segmento se mostrará en la columna intermitente del Segmento Actual de la matriz. (Los ajustes de inclinación no se muestran en la matriz.) Los ajustes de velocidad para los próximos segmentos se mostrarán en las columnas a la derecha.



Cuando solo queden tres segundos en el primer segmento del programa, la columna del Segmento Actual y la columna a la derecha mostrarán una señal intermitente y una serie de tonos sonarán. Si la velocidad e/o inclinación de la máquina para correr está por cambiar, el ajuste de velocidad e/o inclinación hará la señal intermitente para alertarlo.

Cuando el primer segmento se complete, *todos los ajustes de velocidad se moverán una columna a la izquierda.* El ajuste de velocidad para el segundo segmento entonces se mostrará en la columna intermitente del Segmento Actual y la máquina para correr se ajustará automáticamente a los ajustes de velocidad e inclinación para el segundo segmento. Nota: Si todos los indicadores en la columna del Segmento Actual están encendidos, los ajustes de velocidad se moverán hacia abajo de tal manera que solo los indicadores más altos aparecen en la matriz.

Si el ajuste de velocidad o inclinación para el segmento actual es muy alto o muy bajo, usted puede cambiar los ajustes manualmente presionando los botones de Velocidad e Inclinación en la consola. Cada cuantos segundos uno de los botones de Velocidad se presionan, un indicador adicional se prenderá o obscurecerá en la columna del Segmento Actual. **Importante: Cuando el siguiente segmento del programa comience, la máquina para correr se ajustará automáticamente a los ajustes de velocidad e inclinación para el siguiente segmento.**

Para parar el programa, presione el botón de Parar. Para volver a comenzar el programa, presione el botón de Comenzar o el botón de aumentar la Velocidad. La banda para caminar comenzará a moverse a 2 Km/H. Cuando el segmento siguiente del programa comience, la máquina para correr se ajustará automáticamente a los ajustes de velocidad e inclinación para el siguiente segmento.

El programa continuará hasta que el último segmento se termine. La banda para caminar entonces se detendrá hasta parar. **Importante: La meta en calorías es un cálculo aproximado del número de calorías que usted quemará durante el programa. El número real de calorías que usted consume depende de su peso. Además, si es que usted cambia, en forma manual, la velocidad o inclinación de la máquina para correr durante el programa, el número de calorías que usted consume será afectado.**

5 **Siga su progreso con la pantalla.**

Vea el paso 6 en la página 16.

6 **Mida su ritmo cardiaco si lo desea.**

Vea el paso 7 en la página 16.

7 **Encienda el ventilador si lo desea.**

Vea el paso 8 en la página 16.

8 **Cuando usted haya terminado, quite la llave.**

Vea el paso 9 en la página 16.

COMO USAR UN PROGRAMA DE RITMO CARDÍACO

Siga los pasos de abajo para usar los programas de ritmo cardíaco.

⚠ PRECAUCIÓN: Si tiene problemas de corazón, o Si tiene más de 60 años de edad y ha estado inactivo, no use los programas de ritmo cardíaco. Si usted está tomando medicaciones regularmente, consulte con su médico para saber Si la medicación le afectará su ritmo cardiaco del ejercicio.

1 **Inserte la llave en la consola.**

Vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 15.

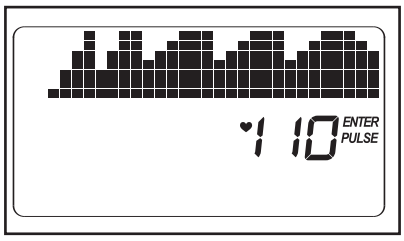
2 **Ingrese su peso si es que lo desea.**

Vea el paso 2 en la página 15.

3 **Seleccione un programa de ritmo cardíaco.**

Para seleccionar un programa de ritmo cardiaco, presione el botón de Programas de Ritmo Cardiaco [HEART RATE PROGRAMS] repetidamente hasta que aparezca ya sea las letras “P 9,” “P10,” “P11,” o “P12" en la pantalla. Un perfil de los niveles del ritmo cardiaco objetivo se despliega a través de la matriz.

4 **Entre un ajuste de ritmo cardíaco como meta.**



El ajuste máximo de ritmo cardiaco para el programa aparecerá en la pantalla. Si lo desea, presione los botones de aumento o disminución de ritmo [RITMO] para cambiar el ajuste máximo del ritmo cardiaco de meta **(vea INTENSITDAD DE EJERCICIO En la página 26).** Nota: Si el ajuste de ritmo cardíaco como meta se cambia, el nivel de intensidad para el programa entero cambiará.

5 **Mida su ritmo cardiaco.**

Usted no necesita de sostener los sensores de mango para el pulso continuamente; sin embargo, usted debe de sostener los sensores de mango para el pulso frecuentemente para que el programa de ritmo cardiaco funcione apropiadamente.

Vea el paso 7 en la página 16.

6 **Presione el botón de Comenzar para comenzar el programa.**

Un momento después que el botón se presione, la máquina para correr automáticamente se ajustará a los primeros ajustes de la velocidad e inclinación del programa. Sostenga las barandas y comience a caminar.

El nivel de ritmo cardiaco objetivo para el primer segmento destellará en la columna de la matriz que destella y dice Segmento Actual. Los niveles de ritmo cardiaco objetivo para los segmentos siguientes se mostrarán en las columnas a la derecha. Cuando sólo quedan tres segundos en el primer segmento, ambas columnas para el Segmento Actual y la columna a la derecha comenzarán a destellar y una serie de sonidos empezarán a sonar. Además, los niveles de velocidad e inclinación empiezan a destellar en las pantallas para alertarle. Cuando el primer segmento termina, *todos los niveles de ritmo cardiaco objetivo se moverán una columna hacia la izquierda.* El nivel de ritmo cardiaco objetivo para el segundo segmento se mostrará en la columna de Segmento Actual que destella.

La consola comparará continuamente, su ritmo cardiaco al ajuste actual del ritmo cardiaco objetivo. Si su ritmo cardiaco está muy debajo o muy arriba nivel de ritmo cardiaco objetivo, la velocidad de la banda para caminar aumentará o disminuirá automáticamente para traer su ritmo cardiaco mas cerca al nivel de ritmo cardiaco objetivo. Si la velocidad de la banda para caminar alcanza 12 Km/H y su ritmo cardiaco esta todavía demasiado abajo del nivel de ritmo cardiaco objetivo, la inclinación de la máquina para correr también aumentará.

Si la velocidad o el ajuste de inclinación está muy alto o muy bajo en cualquier momento, usted puede cambiar el ajuste con los botones de Velocidad [SLPEED] o Inclinación [INCLINE]. Sin embargo, cada vez que la consola compara su ritmo cardíaco al ajuste actual de ritmo cardíaco como meta, la velocidad e/o inclinación de la máquina para correr puede aumentar o disminuir automáticamente para acercarlo al ajuste de ritmo cardíaco como meta.

Si no se detecta su pulso durante el programa, la velocidad y/o inclinación de la máquina para correr puede disminuir en forma automática. Si es que esto ocurre, vea el paso 7 en la página 16.

Para parar el programa en cualquier momento, presione el botón de Parar [STOP]. El tiempo comenzará a destellar en la pantalla. Para recomenzar el programa, presione el botón de Comenzar o el botón para aumentar la Velocidad. La banda para caminar comenzará a moverse a 2 km/h. Cuando la consola compara su ritmo cardiaco al ritmo cardiaco como meta, la velocidad y/o la inclinación de la máquina para correr pueden cambiar automáticamente para traer su ritmo cardiaco más cerca al nivel de ritmo cardiaco objetivo.

7 **Siga su progreso con la pantalla.**

Vea el paso 6 en la página 16.

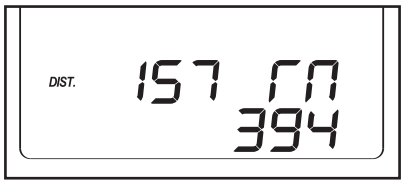
8 **Cuando termine de ejercitar, saque la llave de la consola.**

Vea el paso 9 en la página 16.

LA FUNCIÓN DE INFORMACION

La consola viene equipada con una función de información que lleva la cuenta del uso de la máquina. El modo de información también le permite seleccionar kilómetros o millas como la unidad de medida y encender o apagar el modo de demostración.

Para seleccionar la función de información, sostenga presionado el botón de Parar mientras que inserta la llave en la consola. Cuando la función de información se selecciona, la siguiente información se muestra:



El centro de la pantalla mostrará el número de horas que la máquina para correr ha sido usada. La esquina derecha inferior de la pantalla mostrará el número total de kilómetros o millas que la banda de correr se ha movido.

Además, una “M” para kilómetros o una “E” para millas Inglesas aparecerán en el lado derecho de la pantalla.

Para cambiar la unidad de medida, presione el botón de aumento de Velocidad.

IMPORTANTE: Si aparece una “d” en la pantalla, la consola está en el modo de “demo” (demostración). Esta función está hecha solo para usar mientras que la máquina para correr esté en exhibición en la tienda. Cuando la consola esté en la función demo, el cable eléctrico se puede enchufar, la llave se puede quitar de la consola, y los indicadores en la pantalla aparecerán automáticamente en una secuencia preajustada; los botones en la consola no operarán. **Si aparece una “d” cuando la función de información está seleccionada, presione el botón de disminuir Velocidad para que la “d” desaparezca.**

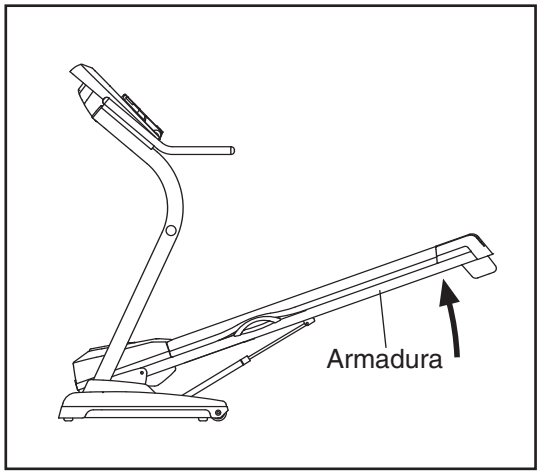
Nota: si usted presiona el botón de programas de Meta de Calorías durante el modo de información, la pantalla se pondrá muy tenue, muy oscuro, o no mostrará nada. Si esto sucede, presione el botón de Meta de Calorías de forma repetida hasta que la pantalla se vea bien.

Para salirse de la función de información, quite la llave de la consola.

COMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

COMO PLEGAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA ALMACENAMIENTO

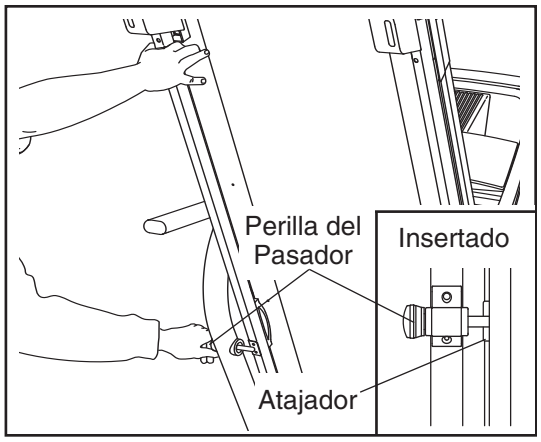
Antes de plegar la máquina para correr, ajuste la inclinación a la posición más baja. Si esto no se hace, la máquina para correr podría dañarse permanentemente. Luego, desenchufe el cable de corriente. PRECAUCION: Usted debe ser capaz de levantar libremente 20 kg para subir, bajar o mover la máquina para correr.



1. **Sostenga la armadura firmemente en el sitio que se muestra con la flecha a la derecha. PRECAUCIÓN: Para disminuir las posibilidades de heridas, no levante la armadura de los rieles plásticos para los pies. Para levantar la armadura, doble con sus piernas, mantenga su espalda recta, y levante con las piernas y no con la espalda.** Levante la armadura hasta cerca de la mitad del recorrido de la posición vertical.

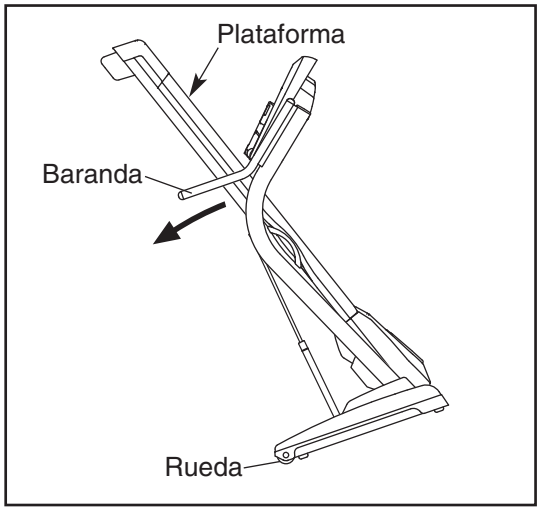
2. Coloque su mano derecha a la posición que se muestra a la derecha y sostenga la máquina para correr firmemente. Usando su mano izquierda, tire la perilla del pasador hacia la izquierda y sosténgala. Levante la armadura hasta que el atajador pase el pasador en la perilla del pasador, y después suelte muy despacio la perilla del pasador. **Asegúrese de que el pasador esté fijamente sostenido contra el pasador.**

   Para proteger el suelo o la alfombra de algún daño, coloque un tapete debajo de la máquina para correr. Guarde su máquina para correr fuera de la luz directa del sol. No deje su máquina para correr en la posición de almacenamiento a temperaturas de más de 30° C.



COMO MOVER LA MAQUINA PARA CORRER

Antes de mover la máquina para correr, póngala en posición de almacenamiento tal y como se describía anteriormente. **Asegúrese de que el pasador esté fijamente sostenido contra el pasador.**



1. Sostenga una baranda con una mano, y coloque la otra mano en la plataforma. Ubique un pie en contra de una las ruedas.

2. Incline la máquina para correr hacia atrás hasta que ruede fácilmente sobre las ruedas. Cuidadosamente mueva la máquina para correr al lugar deseado. **Para reducir el riesgo de lesión, tenga extrema precaución mientras mueva la máquina para correr. No trate de mover la máquina para correr sobre una superficie irregular.**

3. Coloque un pie en contra de una de las ruedas, y cuidadosamente baje la máquina para correr hasta que esté en la posición de almacenamiento.

COMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA EL USO

1. Sostenga el extremo superior de la máquina para correr con su mano izquierda. Tire la perilla del pasador hacia la izquierda y sosténgala. Ladee la armadura hacia abajo hasta que sobrepase el pasador de aldaba.

2. **Sostenga la máquina para correr firmemente con las dos manos,** y baje la máquina para correr al piso. **PRECAUCION: Para disminuir la posibilidad de heridas, no baje la armadura al sostener sólo los rieles plásticos para los pies. No deje caer la armadura en el piso. Para disminuir la posibilidad de lesión, doble las piernas y mantenga la espalda recta.**

PROBLEMAS

La mayoría de los problemas con su máquina para correr se pueden solucionar siguiendo estos pasos de abajo. Encuentre el síntoma que se apliqué, y siga los pasos que se dan. Si necesita más ayuda vea la portada de este manual.

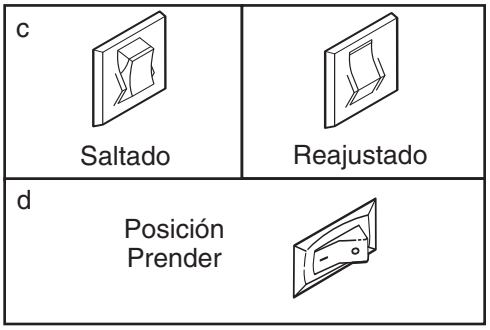
PROBLEMA: El aparato no se enciende

SOLUCIÓN: a. Asegúrese que el cable eléctrico esté conectado a un regulador protector y que el regulador protector esté conectado a un toma corriente con polo a tierra apropiado. (Vea la página 13.) Si se requiere de una extensión, utilice una da la calibre 14 mm para uso general de 1,5 m de largo aproximadamente. La máquina para correr no es compatible con toma corrientes equipados con un interruptor de circuito con prueba de tierra.

b. Después que el cable eléctrico se ha conectado, asegúrese de que la llave esté completamente insertada en la consola.

c. Inspeccione el cortacircuito que se encuentra en la máquina para correr cerca del cable eléctrico. Si el interruptor está fuera de su lugar, el cortacircuito ha saltado. Para reajustar el cortacircuito, espere por cinco minutos y entonces presione el interruptor hacia adentro.

d. Pruebe el interruptor de prender/apagar que se localiza en la máquina para correr cerca del cable eléctrico. El interruptor debe estar en la posición de prender.



PROBLEMA: El aparato se apaga mientras está en uso

SOLUCIÓN: a. Inspeccione el cortacircuito que se puede encontrar en la armadura cerca del cable eléctrico (vea el dibujo arriba). Si el cortacircuito se ha saltado, espere por cinco minutos y entonces apriete el interruptor hacia adentro.

b. Asegúrese de que el cable eléctrico esté conectado. Desconecte el cable eléctrico, espere por cinco minutos y entonces vuelva a conectar el cable eléctrico.

c. Quite la llave de la consola. Insértela completamente otra vez en la consola.

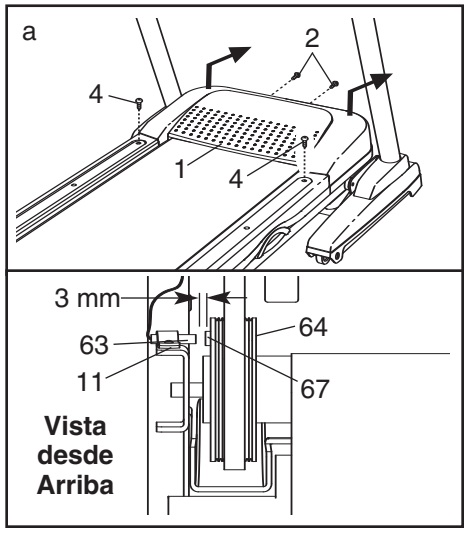
d. Asegúrese que el interruptor de prender/apagar esté en la posición de “prender” (vea d. arriba).

e. Si la máquina para correr todavía no anda, por favor vea la portada de este manual.

PROBLEMA: Las pantallas de la consola no funcionan correctamente

SOLUCIÓN: a. Quite la llave de la consola y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO.** Saque los dos Tornillos de Riel para los Pies (4) y los dos Tornillos de la Cubierta de 3/4" (2), y con cuidado saque la Cubierta (1).

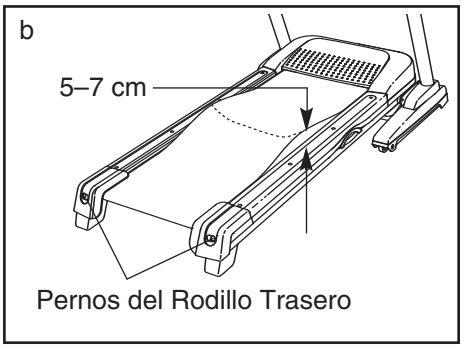
Localice el Interruptor de Lengüeta (62) y el Imán (67) en el lado izquierdo de la Polea (64). Déle vuelta a la Polea hasta que el Imán esté alineado con Interruptor de Lengüeta. **Asegúrese de que el espacio entre el Imán y el Interruptor de Lengüeta sea de 3 mm.** Si es necesario, afloje el Tornillo (11) y mueva el Interruptor de Lengüeta un poco. Vuelva a apretar el tornillo. Vuelva a colocar la cubierta y ande la máquina para correr por unos minutos para comprobar que la lectura sea correcta.



PROBLEMA: La banda disminuye de velocidad cuando se camina sobre ella

SOLUCIÓN: a. Si necesita un cable de extensión, use solo un cable de 1,5 m o menos de largo.

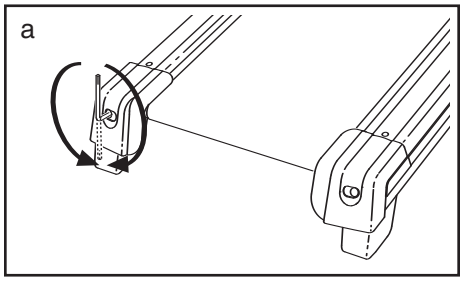
b. Si la banda para caminar se aprieta demasiado, el buen funcionamiento de su máquina para correr puede disminuir y la banda para caminar puede quedar dañada. Saque la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO.** Usando la llave hexagonal, gire los dos pernos de ajuste del rodillo trasero en el sentido opuesto de las agujas del reloj, 1/4 de vuelta. Cuando la banda para caminar esté apretada correctamente, usted debe de poder levantar cada lado de la banda para caminar 5 a 7 cm de la plataforma para caminar. Tenga cuidado de mantener la banda para caminar centrada. Conecte el cable eléctrico, inserte la llave y ande la máquina para correr por algunos minutos. Repita hasta que la banda para caminar esté debidamente apretada.



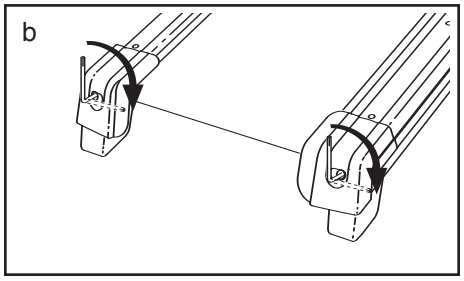
c. Si la banda para caminar todavía baja de velocidad cuando se camina sobre ella, vea la portada de este manual.

PROBLEMA: La banda está descentrada o se resbala cuando se esté caminando en ella

SOLUCIÓN: a. Si la banda para caminar no está centrada primero quite la llave, y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO. Si la banda para caminar se ha movido a la izquierda,** use la llave hexagonal para dar vuelta al perno izquierdo del rodillo trasero 1/2 vuelta; **Si la banda para caminar se ha movido al lado derecho,** de vuelta al perno izquierdo en dirección opuesto a las agujas del reloj 1/2 vuelta. Tenga cuidado de no sobre apretar la banda para caminar. Enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y ande la máquina para correr por algunos minutos. Repita hasta que la banda para caminar esté centrada.



b. Si la banda para caminar se resbala cuando se esté caminando en ella, primero quite la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO.** Usando la llave hexagonal, gire los dos pernos de ajuste del rodillo trasero en el sentido de las agujas del reloj, un 1/4 de vuelta. Cuando la banda para caminar esté apretada correctamente, usted debe de poder levantar cada lado de la banda para caminar 5 a 7 cm de la plataforma para caminar. Tenga cuidado de mantener la banda para caminar centrada. Conecte el cable eléctrico, inserte la llave y ande la máquina para correr por algunos minutos. Repita hasta que la banda para caminar esté debidamente apretada.



GUÍAS DE EJERCICIO FÍSICO

⚠ AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud preexistentes.

El sensor de pulsos no es dispositivo médico. Varios factores pueden afectar la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco de su corazón. La intención del sensor es solamente servir como ayuda en el ejercicio para determinando la tendencia general del ritmo cardíaco.

La siguiente guía le ayudará a formar su plan de ejercicio. Para información más detallada sobre ejercicio, obtenga un libro de prestigio o consulte a su médico.

INTENSIDAD DEL EJERCICIO

Ya que su meta sea quemar grasa o de fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para lograr los resultados deseados es de llevar acabo los ejercicios con la intensidad apropiada. El nivel de la intensidad apropiado se puede encontrar al usar su ritmo cardíaco como una guía. La gráfica abajo enseña algunos niveles de ritmos cardíacos que se recomiendan para quemar grasa y ejercicios aeróbicos.

♥	165	155	145	140	130	125	115
♥	145	138	130	125	118	110	103
♥	125	120	115	110	105	95	90
	20	30	40	50	60	70	80

Para encontrar el ritmo cardíaco apropiada para usted, primero encuentre su edad en la parte de abajo de la gráfica (las edades se muestran redondeadas a los diez años más cercanos). En seguida, encuentre los tres números arriba de su edad. Los tres números son su “zona de entrenamiento”. Los dos números más bajos son unos ritmos cardíacos que se recomiendan para quemar grasa; el número más alto es el ritmo cardíaco recomendada para los ejercicios aeróbicos.

Quemar Grasa

Para quemar grasa efectivamente, usted debe de hacer sus ejercicios a un nivel relativamente bajo de intensidad por un período de tiempo seguido. Durante los primeros minutos de ejercicios su cuerpo usa *calorías de carbohidratos* que son fácilmente accesibles como energía. Solo después de los primeros minutos su cuerpo empieza a usar *calorías de grasa* almacenada, como energía. Si su meta es de quemar grasa, ajuste la velocidad y la inclinación de su caminadora hasta que su ritmo cardíaco esté cerca a uno de los dos números mas bajos en su zona de entrenamiento.

Para quemar grasa a un nivel máximo, ajuste la velocidad o inclinación de la caminadora hasta que su ritmo cardíaco esté cerca del número de en medio de su zona de entrenamiento.

Ejercicio Aeróbico

Si su meta es de fortalecer su sistema cardiovascular, su ejercicio debe de ser “aeróbico”. Ejercicio aeróbico es una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno por períodos de tiempos alargados. Esto aumenta la demanda en el corazón para bombear la sangre a los músculos, y en los pulmones para oxigenar la sangre. Para ejercicio aeróbico, ajuste la velocidad y la inclinación de su caminadora hasta que su ritmo cardíaco esté cerca del número más alto dentro de su zona de entrenamiento.

GUÍA DE ENTRENAMIENTO

Cada ejercicio debe de incluir las tres siguientes partes:

Calentamiento—Empiece cada entrenamiento con un calentamiento de 5 a 10 minutos. Empiece con estiramientos lentos y controlados y progrese a estiramientos más rítmicos para aumentar la temperatura de su cuerpo, ritmo cardíaco, y la circulación en preparación para ejercicios esforzados.

Zona de Ejercicio de Entrenamiento—Después de calentar, incremente la intensidad de su ejercicio hasta que su pulso esté en su zona de entrenamiento por 20 o 60 minutos. (Durante las primeras semanas de su programa de ejercicio, no mantenga su pulso en su zona de entrenamiento por más de 20 minutos.) Respire regular y profundamente mientras hace ejercicio—nunca detenga su respiración.

Enfriamiento—Termine cada entrenamiento con 5 o 10 minutos de estiramiento para enfriarse. Esto incrementará la flexibilidad de sus músculos y le ayudará a prevenir problemas posteriores.

FRECUENCIA DEL EJERCICIO

Para mantener o incrementar su condición, haga tres entrenamientos por semana, con al menos un día de descanso entre los entrenamientos. Después de algunos meses, usted puede completar hasta cinco entrenamientos cada semana si lo desea. La llave del éxito es hacer del ejercicio una parte regular y placentera de cada uno de los días de su vida.

LISTA DE PIEZAS—Nº de Modelo PETL31806.0

R1106A

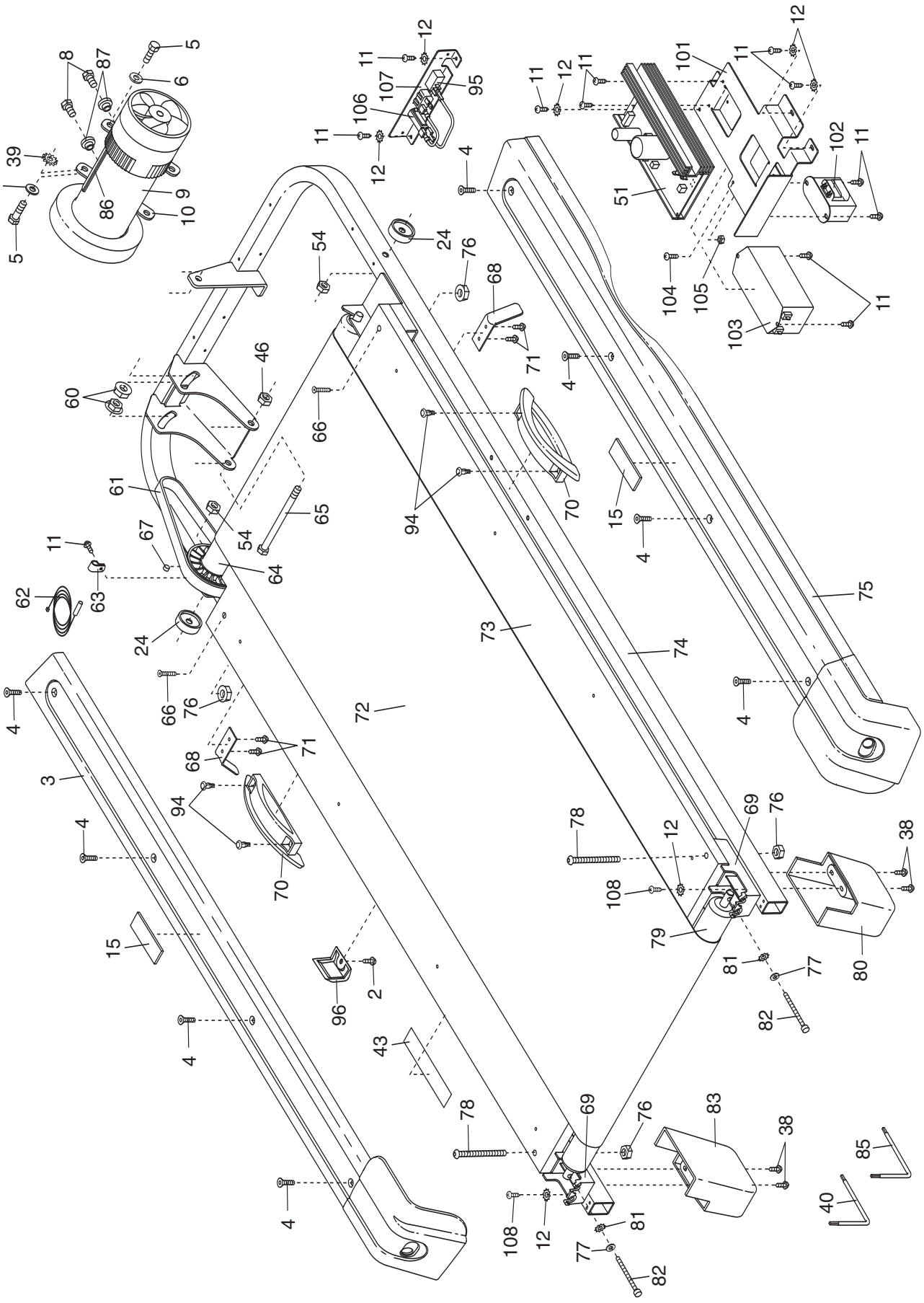
Nº	Ctd.	Descripción
1	1	Cubierta
2	28	Tornillo de 3/4"
3	1	Riel para los Pies Izquierda
4	8	Tornillo del Riel para los Pies
5	2	Perno de Tensión del Motor
6	2	Arandela de Tensión del Motor
7	11	Atadura para Cable
8	2	Tornillo del Motor
9	1	Motor de Manejo
10	1	Sujetador del Motor
11	14	Tornillo de Tierra Plateado
12	7	Arandela Estrella
13	1	Cable Eléctrico
14	2	Perno de la Rueda
15	2	Riel de Soporte para los Pies
16	1	Montaje del Ventilador de la Consola
17	4	Tapa del Extremo de la Baranda
18	2	Baranda
19	4	Arandela Estrella de la Baranda
20	4	Perno de la Baranda
21	2	Arandela Estrella de 1/4"
22	2	Perno de la Consola
23	1	Llave/Sujetador
24	2	Espaciador de Pivote de la Armadura
25	1	Consola
26	1	Base de la Consola
27	4	Perno del Montante Vertical
28	1	Cable del Montante Vertical
29	1	Montaje de Pasador
30	1	Manga del Pasador
31	1	Montante Vertical Izquierdo
32	2	Perno de la Armadura
33	4	Arandela de la Armadura
34	2	Espaciador de la Armadura
35	2	Tuerca de la Rueda
36	1	Montante Vertical Derecho
37	4	Almohadilla de la Base
38	8	Tornillo Punta Broca de 3/4"
39	5	Arandela Estrella del Montante Vertical
40	1	Llave Hexagonal de 5/32"
41	2	Calcomanía de Precaución
42	1	Soporte de Sostén de Consola
43	1	Calcomanía de Advertencia
44	4	Espaciador de la Rueda
45	2	Rueda
46	3	Tuerca del Motor de Inclinación, Superior
47	2	Tuerca
48	1	Base
49	3	Atadura Plástica
50	1	Charola Ventral
51	1	Controlador
52	2	Tapa del Extremo del Montante Vertical
53	2	Perno de la Armadura de Levante
54	2	Tuerca de 3/8"
55	1	Motor de Levante
56	1	Soporte Atajador
57	1	Perno del Motor de Inclinación, Superior
58	1	Perno del Motor de Inclinación, Inferior
59	1	Armadura de Levante
60	2	Tuerca de Tensión del Motor
61	1	Correa del Motor
62	1	Interruptor de Lengüeta
63	1	Sujetador
64	1	Rodillo Delantero/Polea
65	1	Perno de Pivote del Motor
66	2	Perno de la Plataforma, Delantero
67	1	Imán
68	2	Guía de la Banda
69	2	Soporte del Rodillo Trasero
70	2	Aislador
71	4	Tornillo de la Guía de la Banda
72	1	Banda para Caminar
73	1	Plataforma para Caminar
74	1	Armadura
75	1	Riel para los Pies Derecha
76	4	Tuerca de la Plataforma
77	2	Arandela del Rodillo Trasero
78	2	Perno de la Plataforma, Trasera
79	1	Rodillo Trasero
80	1	Pata Trasera Derecha
81	2	Arandela Estrella del Rodillo Trasero
82	2	Perno del Rodillo Trasero
83	1	Pata Trasera Izquierda
84	4	Tuerca en U
85	1	Llave Hexagonal
86	1	Aislador del Motor
87	2	Buje del Motor
88	2	Espaciador de la Baranda
89	1	Inserción de Pasador
90	1	Cubierta de Base Izquierda
91	1	Cubierta de Base Derecha
92	1	Sobrecubierta
93	4	Tornillo de la Sobrecubierta
94	4	Tornillo Aislador
95	1	Interruptor de Prender/Apagar
96	1	Atajador
97	4	Tornillo de 1 1/2"
98	1	Juego del Gancho del Resorte de Gas
99	1	Resorte de Gas
100	1	Adaptador del Cable Eléctrico
101	1	Soporte de lo Electrónico
102	1	Transformador
103	1	Filtro
104	1	Perno de Tierra
105	1	Tuerca de Tierra
106	1	Cortacircuito
107	1	Soporte de la Toma Corriente
108	2	Tornillo de Soporte Posterior
#	1	Alambre Negro de 4", M/F
#	1	Alambre Verde de 8", F/Anillo
#	1	Alambre Azul de 8", 2F
#	1	Alambre Rojo de 4", M/F
#	1	Manual del Usuario

Estas piezas no están ilustradas.

Las especificaciones de este equipo están sujetas a cambios sin previo aviso.

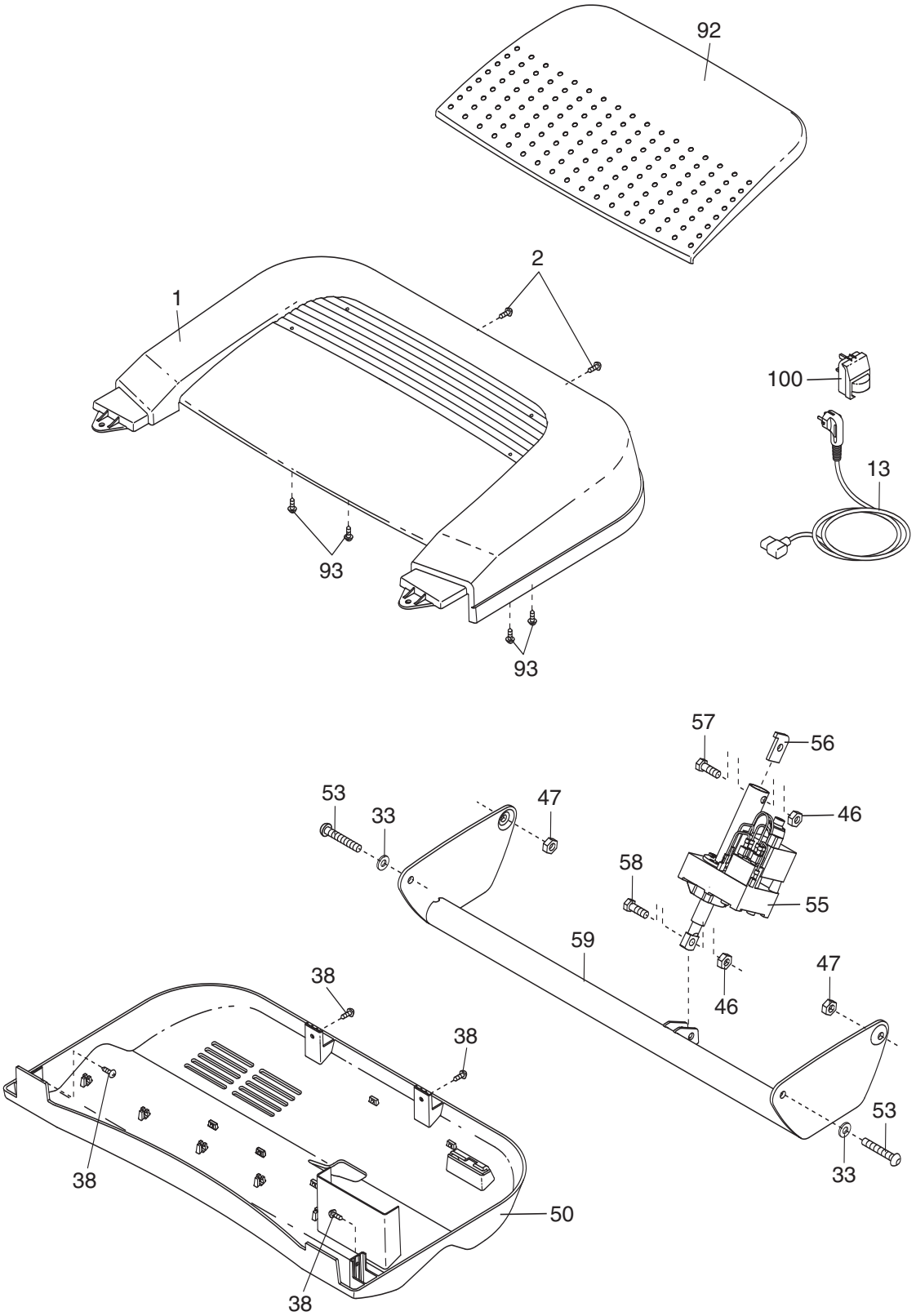
DIBUJO DE PIEZAS A—Nº de Modelo PETL31806.0

R1106A



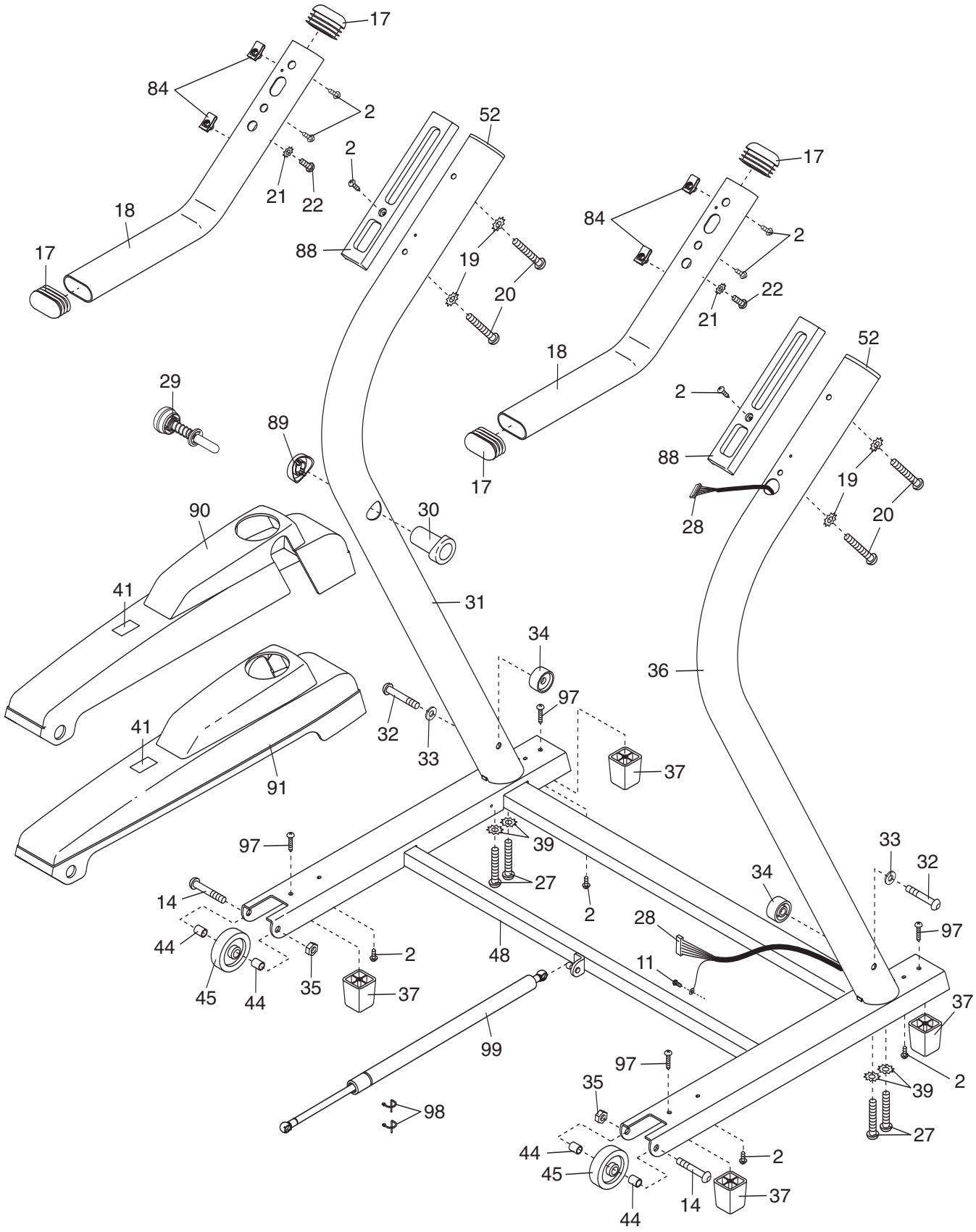
DIBUJO DE PIEZAS B—Nº de Modelo PETL31806.0

R1106A

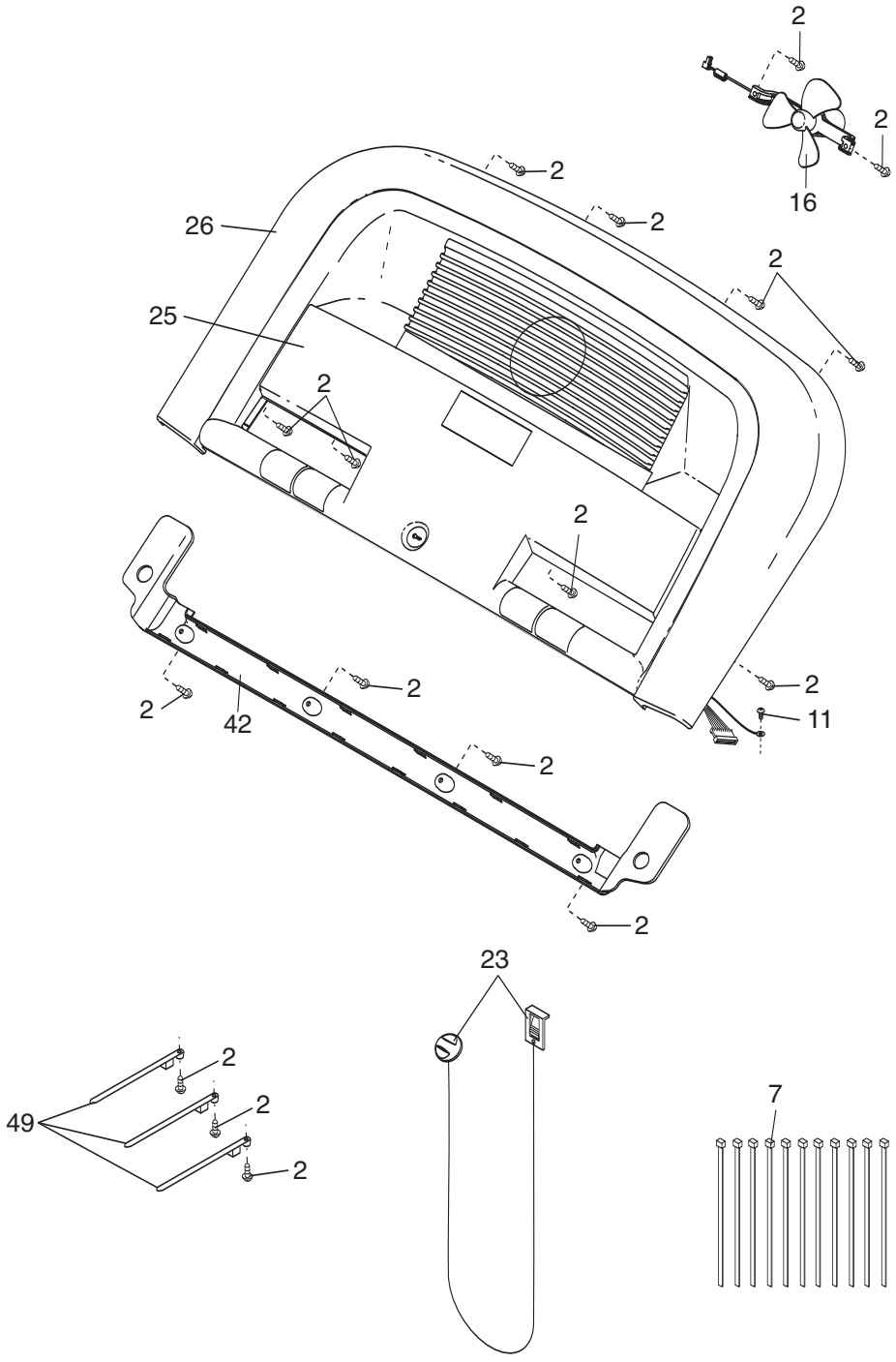


DIBUJO DE PIEZAS C—Nº de Modelo PETL31806.0

R1106A



DIBUJO DE PIEZAS D—Nº de Modelo PETL31806.0 R1106A



COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO

Para pedir piezas de repuesto, vea la portada de éste manual. Cuando vaya a pedir piezas, por favor esté preparado para la siguiente información:

- el NÚMERO DE MODELO de la máquina (PETL31806.0)
- el NOMBRE de la máquina (máquina para correr PROFORM 6.5 X)
- el NÚMERO DE SERIE de la máquina (vea la portada de este manual)
- el NÚMERO y LA DESCRIPCIÓN de la(s) pieza(s) (vea la LISTA DE PIEZAS y el DIBUJO DE PIEZAS en las páginas 27 á 31)

Nº de Pieza 248498 R1106A

Impreso en China © 2006 ICON IP, Inc.